

كتاب نحو التميز

طريق بلوغ القمة

# النجاح من القاع

د. أحمد جمال



بسم الله الرحمن الرحيم

طريق بلوغ القمة  
"النجاح من القاع"



# طريق بلوغ القمة

## النجاح من القاع



رنا أحمد جمال

الطبعة الأولى

2018م



المملكة الأردنية الهاشمية  
رقم الإيداع لدى دائرة المكتبة الوطنية  
( 2017/12/6154 )

158.1

جمال ، رنا أحمد جلال  
طريق بلوغ القمة النجاح من القاع/ رنا أحمد جمال، عمان، من المحيط إلى  
الخليج للنشر والتوزيع للنشر والتوزيع 2017.  
( ) ص  
ر.ن: 2017/12/6154  
الواصفات : / الإدارة // علم النفس التطبيقي

© Copyright

جميع الحقوق محفوظة: لا يسمح بإعادة إصدار هذا الكتاب أو أي جزء منه أو تخزينه في نطاق  
استعادة المعلومات أو نقله بأي شكل من الأشكال، دون إذن خطي مسبق من الناشر.



**دار خالد الحمرياني للنشر والتوزيع**  
المملكة العربية السعودية - مكة المكرمة  
ص.ب 21402  
الرمز البريدي 21955  
هاتف: 00966555008626  
البريد الإلكتروني: shs1427@gmail.com



**دار من المحيط إلى الخليج للنشر والتوزيع**

هاتف:

00962799817307

00966506744232

**البريد الإلكتروني**

azkhamis01@hotmail.com

azkhamis01@yahoo.com

## الإهداء....

إلى مَنْ يؤمن أنه مختلف عن الآخرين  
إلى مَنْ لا يقارن نفسه بالآخرين و خصوصاً الفاشلين

أهدي هذا الكتاب



## مقدمة

كي تنجح أنت بحاجة فقط إلى أن تثق في قدراتك وأن تستمر في المحاولات متخطياً كل مراحل الفشل والصعوبات، والشئ الأهم هو: إياك أن تفقد الأمل.  
لا تجعل أحد يقف أمام حلمك وطموحك ما دمت تؤمن بقدراتك، حلمك بانتظارك لن يحققه غيرك !

بعد الشعور بالفشل من أكثر المشاعر السلبية التي يمكن أن تُصيب الإنسان، على عكس النجاح، كونه يعتبر من أهم الأمور الحياتية و من أكبر دواعي الفرحة التي يمكن أن يشعر بها أي شخص.

الناس الذين لا يخطئون أبداً هم الذين لا يتعلمون أبداً، ابتعد عن كل الناس الذين يرددون كلمة مستحيل.

كل شخص يحلم بأن يكون ناجحاً في مكان عمله، وفي مختلف مجالات حياته داخل الأسرة وخارجها، ينجح الكثير من الناس في تحقيق هذا الهدف في حياتهم، بينما يعجز البعض الآخر في تحقيق ذلك، ويقضون حياتهم في البحث عن النجاح، والتفتيش عن الطرق التي تجعلهم ناجحين في حياتهم.

لتكون إنساناً سعيداً لا بد بأن يكون لديك حلم؛ فالسعي لنيل شيء ما تريده يضيف على حياتك المتعة، وكلما زادت صعوبة تحقيق ما تريد تزداد المتعة أكثر وأكثر؛ فالأشخاص الذين لا يملكون طموحاً تجدهم لا يدرون أين وجهتهم، فيتملكهم الضياع لعدم وجود هدف يسعون إليه، فهم لا خطط لديهم، ويسرون حيثما ترسلهم الرياح، وهم عادةً يكونون في حالة حزن نظراً لعدم تحقيقهم أي شيء في حياتهم.



يسعى الإنسان في هذه الحياة الدّنيا إلى تحقيق أهدافه وتطلّعاته، وتراه في سبيل ذلك يبذل كلّ ما في وسعه من أجل الوصول إلى ما يريد، فالتّمسك بالإنسانية لا تحقّق ذاتها إلا بتحقيق أهدافها وتطلّعاتها وما تريد في هذه الحياة، فالإنسان بلا هدف أو غاية إنسان لا قيمة له ويعيش على هامش الحياة. بدأت الحاجة إلى تحقيق الأهداف والغايات منذ أن وجدت الخليقة ومنذ أن خلق الله سبحانه وتعالى آدم وأنزله على الأرض، وقد بيّن الله سبحانه الرّسالة والغاية التي خلق الإنسان من أجلها وهي عبادة الله وتحكيم شريعته وكذلك عمارة الأرض وإصلاحها، وإلى جانب هذا الهدف العام توجد أهداف خاصّة للنّاس يسعى كلّ منهم لتحقيقها.

يرغب الجميع في تحقيق النّجاح و الوصول إلى درجة عالية من التّقدم في الحياة على كافة المستويات، و يختلف الأمر من شخص لآخر، حيث يهتم البعض بالنّجاح في الحياة العملية و إحراز التّقدم في الأعمال و اكتساب الخبرة في مجالات العمل لتحقيق طفرة تذكر باسمه فيما بعد، و هناك العديد من النّاس يهتمون بالنّجاح في الجانب المادّي، فيعملون بكد و يخاطرون في أعمال عديدة من أجل ربح المزيد من الأموال لتأمين الاستمتاع بالرفاهية، أو لتوفير أموال للمستقبل و لمن يأتي بعدهم من الأبناء، و هناك من يرغب في تحقيق النّجاح في مجالات ليست لها علاقة بالأموال و العمل، حيث يرغب العديد من الأشخاص في أن يكونوا فنّانين، و تذكر أسماءهم ضمن من أثروا في العالم بفنهم و إنجازاتهم، و يكون ما أبدعوه باقٍ للأبد بعد رحيلهم. كل تلك الأمثلة عن الطموحات موجودة عند كل البشر، و لن تجد شخص واحد ليس لديه طموح، هناك العديد من النّاس الذين يتعرضون للإحباط المختلفة بسبب ظروف الحياة فيتخلّون عن أحلامهم، لكن القلة التي تصل لتحقيق طموحاتها هي التي استمرت في العمل بكد و ثابتت من أجل تحقيق طموحاتها.

يعتبر الطموح من أهم الحوافز التي تشجع الإنسان وتحثه على تحقيق أهدافه وتطلعاته، ولا يتخيل أن يعيش الإنسان بدون طموح، وإلا أصبحت حياته بلا معنى، وتختلف طموحات الناس عن بعضهم البعض، فمن الناس من يكون طموحه بسيطاً كأن يحظى بوظيفة جيدة أو زوجة جميلة صالحة، ولكن بعض الناس يتخطى طموحهم الحدود، وتراهم باستمرار يشحذون هممهم، ويوجهون جهودهم نحو بوصلة معينة لتحقيق أهدافهم وتطلعاتهم، ويتساءل الكثير من الناس عن الأسلوب الأمثل الذي ينبغي أن يسلكه الإنسان لتحقيق طموحه، ولكل هؤلاء نقول:

إن أول شيء يجب أن يؤمن به من يريد تحقيق تطلعاته وطموحه بأنه لا مستحيل في الحياة، وما يترأى لبعض الناس ضعفاء النفس من المشاق والصعوبات، قد يكون سهلاً لمن كانت نفسه قوية صاحبة عزيمة، فالتحدي يقاس بنفسية المتحدي، فإذا كانت قوية متوقدة قهرت ذلك التحدي، وإن كانت ضعيفة مستسلمة استقوى هذا التحدي عليها وغلبها، وبالتالي على الإنسان أن يكون قوياً حتى يستطيع تحقيق طموحاته متحلياً بأسباب النجاح من علم ومعرفة وغير ذلك. وأن يعلم الإنسان بأن لكل شيء ضريبة قد يدفعها الشخص صاحب الطموح من صحته وتعبه، وكما قال الشاعر إذا كانت النفوس كباراً، تعبت في مرادها الأجسام، فلا يظن صاحب الطموح أن أمانيه سوف تتحقق بدون تعب أو نصب، ذلك بأن تحقيق الطموح يستلزم من المرء بذل الجهد، ومواجهة التحديات بكل قوة وبصيرة، والحكمة الشهيرة تقول من تعب أولاً، يرتاح آخر. وأن يتسلح الإنسان صاحب الطموح بكل أمر نافع يساهم في تحقيق طموحه، وأخيراً على صاحب الطموح أن لا يلتفت إلى غيره ممن ثببتهم نفوسهم عن تحقيق المراد، وأن تكون قدوته دائماً في حياته من حقق النجاح في عمله أو علمه، وأن لا يلتفت الإنسان إلى الناعقين الذين يزينوا للإنسان الكسل واليأس والمستحيل، لأنه لا حياة مع ذلك كله.

ويجب أن يحدّد الإنسان ما يريده في هذه الحياة؛ فمن دون تحديد الهدف والغاية التي يريد الإنسان تحقيقها تبقى جهود النَّاس مشتّتة وبدون بوصلة توجّهها نحو تحقيق الهدف؛ فعلى الإنسان أن يحدّد ما يريده بدقّة من خلال وضع قائمة أهداف يسعى للوصول إليها وتحقيقها.

تباً للمستحيل، لا مستحيل مع الإرادة.

هذا الكتاب يأخذ بيدك نحو تحقيق النجاح، فهو ثريّ بمعلوماته التي تجعلك ناجحاً بحياتك.

هو الوقود الذي يديم حياة الإنسان جميلة، و هو ليس فقط خيالات و أوهام، بل هو أساس الحقيقة و أساس المستقبل، اللبنة الأولى و التي يبني عليها الإنسان حياته الطويلة التي ما كانت لتوجد لولا حلم من سبقوه.

وفي النهاية فالطريقة المثلى لتحقيق الأحلام باختصار هي وضع الهدف والعمل على تحقيقه ليل نهار وبجهود متواصل غير منقطع ومن ثم سيتحقق الحلم تلقائياً بعد ذلك. النجاح طريق متعرج مليء بالمغامرات والتحديات والصّبر، ولكن لطعمه حلاوة لا توصف.

يقول ونستون تشرشل:

"عندما يخطئ سهمك هدفه ، لا تفكر ما الخطأ الذي فعلته ، بل اسحب السهم الثاني وفكر: ما الذي يجب عليّ فعله بطريقة صحيحة لأصيب الهدف".

والله ولي التوفيق

## أولاً: تعريف النجاح:



النجاح هو تحقيق طموحاتك وأهدافك، واستغلال طاقاتك بشكل جيد، والتعلّم من أخطاء الماضي، والاستفادة منها، والتغلب عليها، والشعور بالسعادة.

كلّ شخص يحلم بأن يكون ناجحاً في مكان عمله، وفي مختلف مجالات حياته داخل الأسرة وخارجها، ينجح الكثير من الناس في تحقيق هذا الهدف في حياتهم، بينما يعجز البعض الآخر في تحقيق ذلك، ويقضون حياتهم في البحث عن النجاح، والبحث عن الطرق التي تجعلهم ناجحين في حياتهم. قد يكون الطريق إلى النجاح طويلاً ومليئاً بالمطبات والعقبات، إلا أنه من السهل تعبيده للتمكّن من الوصول إلى النجاح بأسهل، وأسرع طريقة ممكنة، يحتاج تحقيق ذلك إلى:

الاقتناع بإمكانية النجاح: إنّ التحلّي بالأفكار والسلوكيات الإيجابية يساعد في شقّ الطريق نحو النجاح، وتخطّي العقبات الموجودة خلاله، بالإضافة إلى تطبيقها على أرض الواقع، ممّا يجعل النجاح أكثر قرباً من ذي قبل.

تقليد الناجحين: من خلال دراسة سلوكيات الناجحين، وطريقة تفكيرهم وتنفيذهم لأفكارهم، ومحاولة تقليدها بعقلانية، مع الابتعاد عن التقليد الأعمى،

وتركيز التقليد على ما يتناسب مع الاحتياجات الخاصة لكل شخص، مع مراعاة الفروق الفردية الموجودة من شخص إلى آخر.

التدرج في النجاح: من الصعب جداً، بل من المستحيل الوصول إلى النجاح دون التدرج أولاً، يحتاج الوصول إلى قمة النجاح تحقيق الأهداف الصغيرة في الحياة؛ لتكون حجر الأساس التي يتم الارتكاز عليها، لتحقيق الأهداف الكبرى التي تحقق النجاح، فلا بأس بالافتناع بالقليل، حتى يتم الحصول على الكثير.

التأثير في الآخرين: الإنسان دائم الاختلاط والتفاعل مع من حوله من الناس، فهو اجتماعي بطبعه وفطرته، ومن هنا فهو دائم التأثير والتأثر بمن يختلط بهم، وهذا يعمل بشكل أو بآخر على زيادة تبادل الخبرات، والمعلومات بينه وبين الآخرين، مما يؤدي في نهاية المطاف إلى نشر الخير، والتطور في كل مكان. تختلف القدرة على التفاعل مع الآخرين من شخص إلى آخر، وبالتالي تختلف أيضاً قدرة الناس على التأثير فيهم، والتأثر بهم، مما قد يجعل البعض غير قادرين على الوصول إلى ما يطمحون إليه، وتحقيق أهدافهم بالشكل الصحيح.

ومن طرق التأثير في الآخرين:

الصبر والحلم عند التعامل مع الناس، ومحاولة تقبلهم، فليس كل الناس لديهم نفس الملكات والقدرات، والطباع تختلف من شخص إلى آخر، وهذا يستدعي التحلي بالصبر في العديد من المواقف.

عدم تجريح الآخرين، والإساءة إليهم بالأقوال، أو الأفعال، فتجريح الناس ينقّرهم، ويبعد المسافة بيننا وبينهم، ويحقن الصدور بالمشاعر السلبية، مما يمنع من حدوث التأثير المحمود.

إحسان الظَّن بالناس، وعدم إساءة الظَّن بهم، ففي النَّاس خير كثير، وإن تعرَّض الإنسان لإساءة مِن شخص ما، فهذا لا يعني أنَّ جميع مَنْ ينتمون إلى فئته هم على شاكلته.

فهم الآخرين، وبواعثهم، وأقوالهم، وتصرفاتهم قبل إصدار الأحكام عليهم، ويكون ذلك بإصغاء السمع إلى ما يقولونه، والتعاطي المباشر معهم، وليس مِن خلال الوسطاء؛ الَّذِينَ قد يقلبون الحقَّ باطلاً، والباطل حقًّا.

المبادرة بإصلاح ما فسد مِن علاقات مع الآخرين، فهذا يساعد على إزالة الاحتقانات، وتقريب الناس مِن بعضهم البعض، كما ويجب في هذا الصدد امتلاك القدرة على الاعتذار، وطلب العفو في حال الخطأ.

التعامل مع الناس مِن منطلق إنساني، وإشعارهم بذلك، وليس لأجل المصالح، والمنافع، ويكون ذلك بتقديم ما هو إنساني على أي شيء آخر، عن طريق السؤال عن أحوال وأخبار مَنْ نتفاعل معهم، لإشعارهم أنَّهم مقصودون لذواتهم، ثم بعد ذلك الدخول والحديث في المواضيع الأخرى.

التركيز على مواطن الالتقاء عند التعامل مع الآخرين، وتنحية مواطن الاختلاف، فهذا يعمل على تجميع الناس، والتأثير فيهم.

محبة الآخرين بصدق، فالمحبة تُظهر على طريقة الكلام، والحديث، وكلما كان الإنسان صادقاً في مشاعره إزاء الآخر، كلما كان أقدر على التأثير فيه.

اختيار الأوقات المناسبة للتفاعل مع الناس، وعدم التطفل عليهم في خصوصياتهم، أو في أوقات راحتهم.

الثقة بقدرات مَنْ نتعامل معهم، وتفويض الأمور إليهم للقيام بها، بحسب ما تقتضيه المصلحة؛ فللثقة المتبادلة دور كبير في التأثير والتأثر بالآخرين.

صاحب الشخصية المؤثرة أو الكاريزما قادر على الإقناع وقيادي يقوم بتوجيه الآخرين، لذلك غالباً ما يكون شخصاً ناجحاً، وأغلب السياسيين يصنّفون كأصحاب شخصية ذات كاريزما خاصة، والروحانيين، والقادة، والمدراء الناجحين غالباً، ولكن لا يعني ذلك أن مَنْ لا يتمتع بهذه الشخصية غير قادر على القيام بالمهام التي يقوم بها القادة والسياسيون والمدراء، الكاريزما هي كلمة قد تسمعها في يومٍ من الأيام كأن يقال عن شخص بأنه شخصية كاريزمية، فلتفت بشكل غريب ما معنى كاريزما !!!، هي كلمة تقال عن شخص يحوي الكثير من الجاذبية والحضور الطاغي والذي يتمتّع به الكثير من الأشخاص الذي يقدرّون على التواصل مع الآخرين بالفعل والقول والعاطفة والتأثير الإيجابي عليهم، وهذه الشخصية تحوي على السلطة فوق العادة، فهي شخصية يكون فيها التأثير الولائي والحماسي، فهذه الكلمة ترجع إلى الأصول اليونانية ومعناها الهدية أو التفضيل الإلهي، وتتّصف أيضاً هذه الشخصية بالكثير من القدرات الغير طبيعية في القيادة والإقناع وأسر الآخرين بشكل غير ملحوظ، ويحتوون على الكثير من الانتباه والجذب أكثر من المعتاد.

الجميع يريد أن يصل إلى الكمال من الناحية الشخصية وفن التعامل مع الآخرين، فهناك أبحاث كثيرة عن الشخصية الكاريزمية والتي تمّ دراستها في عدّة جامعات ومعرفه سرّ هذه الشخصية التي تغطّي على الكثير من الحضور والتفاعل مع الآخرين ممّا يجعل هذه الشخصية مميّزة وذو طابع غريب، فمن أسباب الحصول على الوظيفة والحفاظ عليها والتقدّم فيها مرتبطة ارتباط كبير بالمهارات الشخصية والتي هي أكبر من المهارات التقنية والخبرة، فقد أكّدت دراسات أنّ الشخصية الكاريزمية هي أكثر الشخصيات تطوّراً في العمل والتعامل مع الآخرين، فهناك عدّة أمور يجب أن تكون موجودة فيك أو أمور يجب أن تصل إليها لكي تصل إلى تلك الشخصية المثالية وهي:

عدم تقليد الآخرين: التقليد يعتبر طمس للشخصية الموجودة في داخلك والتي خلقت لأجلك فقط وليست لغيرك، فيجب أن لا تقلد غيرك فتظلم نفسك في القول والفعل والعمل، فمن أسباب تميز الشخصية هي إنفرادها عن باقي الشخصيات، ولكي تكون مميزاً كن أنت وليس غيرك.

الثقة في النفس: بعد أن وصلت إلى عدم تقليد غيرك يجب أن تكون واثق من الشخصية التي هي موجودة في داخلك، فالثقة بالنفس نصفها عدم مقارنة نفسك بالآخرين والنصف الآخر الإيمان بهذه الشخصية الموجودة في داخلك.

التفكير قبل الكلام: يجب أن لا تقول أيّ كلام يخرج من فمك فيجب أن يكون كلام مرتّب يحوي على الكثير من العمق والفهم، حتّى يجد من يتكلّم معك بإحساس العمق الموجود في داخلك، فالتفكير العميق الذي يحوي على التفكير فيه يصعب الوقوع وإيجاد الأخطاء في الكلام.

التحدّث بإقناع: الكلام لا يعتبر كلام يخرج من فمك إلّا إذا أقنعتني بوجهة نظرك سواء كانت صحيحة أو خاطئة، فيجب أن تكون على يقين تام بأنّ وجهة نظرك صحيحة بالنسبة إليك قابلة للنقد وللنقش، ولكن ليس بشرط تغيير الرأي إذا لم يتوافق مع عقلك. هـ - الصّبر: أصحاب المبادئ قد يجدون الكثير من التعب بالنسبة للتعامل مع الآخرين لوجود وجهة نظر معيّنة يؤمنون بها ولا يتخلّون عنها مهما كانت، فيجب أن تتحلّى بالصّبر الكثير في التعامل مع الآخرين.

و- إظهار العواطف: العاطفة يجب أن تكون موجودة في التعامل مع الآخرين وتشعر من حولك بالحبّ الموجود في داخلك الصافي وليس الحبّ المنافق والكذاب، فحتّى تكون شخص محبوب لدى الآخرين يجب أن تظهر تلك المحبة لهم.



ز- الراحة والاسترخاء: هذا الشعور لا تجدهُ إلا بالواقفين من أنفسهم، فتجد كلامهم سلس يفهم ويعقل من دون الصراخ وفرض الرأي بالقوة، يجب أن تكون ناصع الفكر حتى تحصل على الاسترخاء في الكلام والحديث.

الكاريزما هي مهارات يمكن أن تصبح مكتسبة بسهولة، وإليك بعض الخطوات لتصبح ذات تأثير وصاحب كاريزما خاصة:<sup>1</sup>

- تعرف على نفسك: قبل أن تفكر في مدى تأثير الآخرين بك؛ يجب أن تتعرف على نفسك أنت بشكل أفضل بالبداية، عليك أن تبحث عن مفاتيح شخصيتك وتدقق في تصرفاتك وأفعالك وردودك، وتراقب حركات جسمك وتعبيراتك، كل هذا سيساعدك في فهم نفسك وقدراتك وستفهم أسباب تصرفك في مختلف المواقف، وهذا سيجعلك مع الوقت وتراكم الملاحظات تصل إلى قدرة عالية في التعامل مع نفسك بوعي وذكاء.

كُن إيجابياً: الشخص الإيجابي السعيد يؤثر على كل من حوله، فيصيبهم بالعدوى، وكذلك المكتئب والسلبي سيصيب كل من حوله بطاقته السلبية بالعدوى، فينفر الجميع من الأخير ويتقربون من الأول، فمن يريد أن يكون مؤثراً عليه نفوذ كل الطاقة السلبية التي تحيط به، في البداية عليه السعي للحصول على العدوى ممن يمتلك السعادة والطاقة الإيجابية ثم عليه أن يولدها بنفسه، ولا يمكن أن يحصل هذا ما لم ينفذ عنه الهم والحزن، ومن طرق الحصول على الطاقة الإيجابية أيضاً ممارسة الرياضة والصحة والعمل بعيداً عن الروتين الممل.

فقد ركز خبراء التنمية البشرية وعلماء النفس على أهمية التركيز على الأفكار الإيجابية، وضرورة الوعي بالأفكار السلبية، والتعامل معها بشكل صحيح لتجنبها.

<sup>1</sup> مقال للكاتبة ضحى إسماعيل بعنوان: " كيف تؤثر في الآخرين " .

وللتخلص من الأفكار السلبية، احتفظ بدفتر ملاحظات صغير في جيبك أو في حقيبتك، وسجل كل فكرة سلبية تخطر على بالك، وحاول أن تناقشها بكتابة الأحداث، والأشخاص الذين وجدوا معك، والتي جعلت مثل هذه الأفكار تخطر على بالك، وراقب ردّة فعلك عليها، فأعط نفسك وقتاً كافٍ لتتأمل ذلك، واسأل نفسك ما مدى قوّة هذه الأفكار في التأثير عليك، وذكّر نفسك بأنّها مجرد أفكار لم تتجسد بعد، فعلى سبيل المثال تأتيك فكرة بأنك ستفشل في أمر ما: واتتني فكرة أنني فاشل، ولا تدوّن: أنا فاشل، حتى تجعل مسافة بينك وبين الفكرة كي تقتنع بأنّها مجرد فكرة وليست حقيقة. ولاحظ أنّ الأفكار التي تلاحظها عن نفسك أو محيطك ما هي إلّا مرآة لقناعاتك ومعتقداتك، واعلم أنّ الواقع هو تجسيد لهذه القناعات، فإذا ما أردت تغيير واقعك فلا بدّ من تغيير قناعاتك وأفكارك. وتقبّل الأفكار، اعترف بكل الأفكار التي تواتيك حتى وإن كانت سلبية، فالأفكار السلبية شأنها شأن الأفكار الإيجابية يمكن أن تطرأ على ذهنك في أيّ وقت، واعترفك بها لا يعني إيمانك بصحّتها وبواقعيتها، إنّما يعني أن تلاحظ الفكرة وتعترف بوجودها دون أن تحكم على نفسك بطريقة سلبية بسببها، ويبنّت العديد من الدراسات الجارية حول هذا الموضوع أنّ الاعتراف بوجود الفكرة السلبية يساعد على تخطّيها على نحو أفضل مقارنة بالشخص الذي يقاومها، فمثلاً إن طرأت لديك فكرة بأنك شخص غير محبوب، فقل لنفسك: واتتني فكرة أنني غير محبوب، وبذلك فإنك لا تتقبل هذا الكلام على أنّه حقيقة بل تعترف بوجوده فحسب. وإذا ما شعرت أنّ الكثير من الأفكار السلبية قد بدأت تراودك فتعاطف مع نفسك ولا تلمها، وعاملها على أنّها صديقك المقرب، فكما يهّمك أمر صديقك وتحرص على عدم جرح مشاعره أو إيذائه؛ فكن كذلك مع نفسك وهي الأحقّ بكل هذه المشاعر الطيبة، وذلك هو ما سيعينك في جميع الخطوات التي تخطوها في حياتك العملية والعلمية. واحرص على أن ترسل لنفسك رسائل إيجابية كلّ يوم، فذلك يزيد تعاطفك وحبك لنفسك، ويرفع استحقاقك لكلّ ما هو رائع وجميل

في الحياة، فخصص لذلك وقتاً كافٍ في كل يوم بأن تقول بصوت عالٍ أو تكتب ما تراه ملائماً لك من الجمل الإيجابية مثل: "أنا لذي الكثير لأقدمه للعالم، أنا شخص ناجح ومحبوب".

ثق بالآخرين وأشعرهم بأهميتك وأهميتهم: كُن واثقاً بنفسك ومرّر هذه الثقة إلى الآخرين وثق بهم في المقابل أو على الأقل أشعرهم بأهميتهم لديك، فالجميع ينجذبون إلى مَنْ يهتم بهم، حاول أن تكون حميمياً متعاطفاً مع الجميع تفهمهم وأشعرهم أنك تهتم بالفعل.

ثقّف نفسك وطورها: حاول جعل الحديث في الأمور التي تتقنها وتحبّ الحديث فيها وتجعلك مؤثراً وممتعاً، شاركهم اهتماماتك وأفكارك؛ لكن تجنّب أن تكون كمن يستعرض معلوماته، كن جاذباً لهم ليتمتعوا برغبة وهذا ستعرفه من لغة عيونهم.

كن مهتماً بمظهرك: المظهر اللائق مهم جداً ليعزز تأثيرك على الآخرين، يجب أن تتمتع بمظهر جميل لائق صحي، الانطباع الأول مهم ومظهرك لتكسب الانطباع الجيد، فأنت بمظهرك تخبر الآخرين بمدى اهتمامك بنفسك، وهذا لا يعني أنك يجب أن ترهق نفسك بمظهرك وكيف يكون، اجعله لائقاً وغير متكلفاً بوقت واحد.

إن معظم الناس من حولنا يحكمون على الأشخاص من خلال مظهرهم، وشكلهم الخارجي، لذلك فإنّ الإنسان يسعى دائماً لتحسين شكله الخارجي، حتى ينال الإعجاب، والاستحسان من قبل الناس، وهذا أمر مطلوب؛ لأنّ الناس لن يستطيعوا معرفة جوهر الشخص إلا بعد الاحتكاك، وطول العشرة، لذلك فإنّ انطباعهم الأول عن أي شخص قد يكون على المظهر، لذلك لابد للشخص من أن يحسن مظهره قدر المستطاع.

إنَّ عملية تحسين المظهر، أو الشكل الخارجي تتم من خلال مراعاة عدة أمور، يجب على الشخص مراعاتها جميعها، فهي تعتبر وحدة واحدة لا تتجزأ؛ لأنها بالنتيجة عملية تحسين تكاملية، أي يجب على الشخص أن ينتبه لجميع الأمور حتى يخرج في النهاية بالمظهر اللائق الذي يريده، وهذه الأمور تفصيلها كالتالي: يجب على الشخص الذي يفكر ملياً بأن يُحسّن مظهره الخارجي، أن يقضي تماماً على الكرش، وذلك من خلال كافة الطرق الممكنة، كالرياضة، والتخفيف من تناول الطعام، وذلك لأنَّ مظهر الإنسان بالكرش غير مُحبب، كما أنَّ الكرش قد يرتب على الشخص نوعية معينة من الملابس لارتدائها، وبالتالي لن يستطيع التنويع في الملابس، للظهور بالشكل الذي يريده، لذلك على الإنسان أن يأخذ هذه المسألة بعين الاعتبار، ويحاول القضاء على كرشه، والتخلص منه. والاهتمام بالأسنان، إنَّ نصف جمال الإنسان يكمن في وجهه، ونصف جمال الوجه يكمن في الأسنان، لذلك على الشخص أن يُعطي أسنانه اهتماماً خاصاً، وذلك في شكلها، ولونها، ونحن في عصر بات فيه تبييض الأسنان، وتقويمها أمر سهل جداً، لذلك على الشخص المسارعة إلى طبيب الأسنان، لتقويم أسنانه إن كانت معوجة، وأيضاً العمل على تبييضها، فجمال الأسنان يظهر من خلال بياض لونها؛ لأنَّه فور فتح فمه بالحديث فإنَّ أسنانه تظهر للعيان، ويصدر الحكم عليه بحسن المظهر أو عدمه. والعناية بالوجه، ليس أحلى ولا أروع من البشرة الصافية، لذلك في حال كانت هنالك مشاكل يعاني منها الشخص في وجهه كالحبوب، والدهنيات، عليه أن لا يترك نفسه أبداً، بل يجب أن يحاول علاج الأمر؛ لأنَّ هذه الحبوب الموجودة لا يراها هو، ولكن يراها الناس باستمرار، وهي لا تدلُّ أبداً على حسن المظهر، بالإضافة أيضاً إلى ضرورة الاهتمام بحلاقة اللحية للرجال، وفي حال عدم حلقها ترتب اللحية وتهذيبها. واختيار الملابس المناسبة من أهم أسباب تحسين المظهر الخارجي هو عملية اختيار الملابس المناسبة، فقد يكون مظهر الشخص سيئاً بسبب اختياره السيئ لملابسه، وقد

يعتقد الإنسان بأن ملابسه جيدة، ولكن الناس الذين يحكمون عليه بعكس ذلك، وهناك نصيحة لمن أراد أن يختار ملابسه الخاصة، وهي أن لا يذهب وحده، بل عليه أن يأخذ معه أحد الأصدقاء، ويُفَضَّل أن يكون أصغر منه في العمر قليلاً، فأبناء الجيل الواحد قد تكون نظرتهم واحدة في اختيار الملابس، ولا مانع من أن يستشير أكثر من شخص لذلك. اجعل كلامك يرسخ في أذهان المستمعين: وأنت تتحدث استخدم إشارات يعرفها الجميع، واستخدم تشبيهات وقصص ترسخ في الذاكرة، فهذا سيكسب كلماتك تأثيراً قوياً، ولن ينسى المستمع كلماتك، واستخدم القصص والأمثال والتشبيهات والأمثلة، فهذه الأساليب ستضمن لك التأثير بقوة.

أحفظ أسماء الأشخاص: عند الحديث مع الأشخاص، وبالأخص من بالكاد تعرفت عليهم حاول أن تعرف أسمائهم بالبداية، ثم قم بمخاطبتهم بأسمائهم الخاصة، هذا سيجعل الحوار قريباً وحميمياً وسيضمن لك أن الأطراف الأخرى تقبلتك بسهولة، فأنت تحفظ أسمائهم وتعاملهم وكأنهم أصدقائك، سيشعرون بالفخر أن تخاطبهم بأسمائهم، وسيقدرونك.

كن مرحاً وخفيف الظل: الشخص المرح جاذب للآخرين، فالجميع يميل للمبتسم الضاحك المرح، ضع في أحاديثك بعض الدعابات وبهر حديثك ببعض النكات لتضفي المرح على حديثك.

التأثير في الآخرين من المهارات المهمة التي تساعد في تحقيق النجاح، من خلال امتلاك القدرة على إقناع الآخرين، بفعل الأمور المهمة لتحقيق النجاح، سواء كانوا المسؤولين بشكل مباشر عن تحقيقه، أو الفروع الصغيرة التي تؤدي إلى لنجاح.

المرونة: في حال إغلاق أحد الطرق وعدم التمكن من اختراقها سعياً للنجاح، يتم تحديد طريقة بديلة وفعّالة بشكل فوري، للبقاء ضمن الطريق الصحيح، وعدم الإزاحة عنه نتيجةً للشعور بالانهزام أو الإحباط أو التكاسل.

التقييم: إن إخضاع النفس للتقييم من أهم الأمور التي تساعد على سلوك طريق النجاح دون فشل، وبأقل الأضرار والخسائر الممكنة، مع التصحيح التلقائي للسلوكيات الخاطئة، وإبدالها على الفور بالسلوكيات الناجحة والهادفة.

طلب المساعدة: لا ضير في طلب العون والمساعدة من ذوي الخبرة السباقين للنجاح، أو المتخصصين في هذا المجال، وتلقي التدريب الذي يساعد في تحقيق ذلك، أو عن طريق قراءة الكتب المتعلقة بهذا الموضوع، وجمع المعلومات المختلفة من المصادر، وربطها مع بعضها البعض للحصول على أكبر كم من الفائدة، لشق طريق النجاح من خلالها.

(انتهى أولاً - تعريف النجاح)



## ثانياً: خطوات طريق النجاح:



يتطلب النجاح عدّة خطواتٍ، ومنها:

الخطوة الأولى من خطوات النجاح: البدء بالحلم: وذلك بتخيّل النجاح في المستقبل، فالأحلام بمثابة مُحفّز وإلهام.

إن العقل يعالج الواقع كما يقع، وأما الخيال فيصور الممكن الذي لو أسعفته الظروف، لخرج من عالم الإمكان إلى عالم الواقع.

إنك بالعقل تشتري وتبيع وتبني البيوت وتنسج الثياب وتتقي البرد والحر، وبالعقل يحكم الحاكمون ويخطط الساسة، وبالعقل تصنع الأجهزة العلمية، وتجري البحوث، وتركب العقاقير، ويهزم المرض، لكنك بالخيال تصعد الجبال وأنت على كرسيك جالس، وتحيا حياة القصور إذا لم تكن من أهلها، وتفتك بالأعداء في ميدان القتال، وأنت راقد في مخدعك، إنك - بالخيال - ترسم لنفسك ما شئت من صور، وإنما يمتاز خيال من يخال بهدى قربه أو بعده عما يمكن تحقيقه لو زالت العوائق من الطريق، فإذا شطحت بخيالك نحو



المستحيل، كان ذلك هو تخطيط المجانين، وأما إذا قيّدت خيالك بقيود المستطاع، كان هو الخيال الذي يحلم به العقلاء.<sup>2</sup>

فإعفاء الخيال من قيود الواقع، يخلق للمجنون عالماً كعالم الوحوش المجنحة. لتكون إنساناً سعيداً لا بدّ بأن يكون لديك حلم؛ فالسعي لنيل شيء ما تريده يضيف على حياتك المتعة، وكلّما زادت صعوبة تحقيق ما تريد تزداد المتعة أكثر وأكثر؛ فالأشخاص الذين لا يملكون طموحاً تجدهم لا يدرون أين وجهتهم، فيتملّكهم الضياع لعدم وجود هدف يسعون إليه، فهم لا خطط لديهم، ويسرون حيثما ترسلهم الرياح، وهم عادةً يكونون في حالة حزن نظراً لعدم تحقيقهم أيّ شيء في حياتهم.

هناك الكثير من الأمور التي عليك إتباعها لتحقيق أحلامك، منها:  
الأمر الأول لتحقيق الأحلام: التخطيط المسبق: من الصعب أن تحقّق شيئاً إن غاب الترتيب المسبق للعمل؛ فالأمور المدروسة بشكل أقلّ تعرّضاً للانهايار أو الفشل، بالإضافة إلى أنّ تحديد ما تريده بشكل واضح يسهّل عليك كلّ شيء، لذلك تعدّ هذه الخطوة من أهم الخطوات في تحقيق النجاح.

التخطيط (بالإنجليزية: Planning) هو عبارة عن عملية تهتمّ بإعداد الخطط الخاصة بشيء معين، ويُعرّف التخطيط بأنه صياغة فرضيات حول وضع مُعيّن، ويعتمد على استخدام تفكير دقيق؛ بهدف اتخاذ القرار المناسب حول تطبيق سلوكٍ ما في المستقبل. من التعريفات الأخرى للتخطيط هو نشاط يُطبّقه كافة الأفراد في أغلب الشؤون العامة، ويعتمد على إعداد خطة ذهنيّة قبل تحويلها إلى خطة حقيقية؛ أي الحرص على التفكير قبل المباشرة بالعمل.

<sup>2</sup> محمود ، زكي نجيب ، نافذة على فلسفة العصر ، مكتبة الأسرة الأردنية ، عمان ، 2017م.

تُعتبر وظيفة التخطيط من الوظائف المهمة في الإدارة؛ حيث وضعت هذه الوظيفة لتحقيق أهمية مرتبطة بها، وهي:

السعي إلى تقليل مُعدّل المخاطرة.

الاستفادة من الموارد المتاحة بأفضل الطرق.

الوصول إلى التكامل بين المراحل الخاصة بالتنسيق عن طريق اتخاذ القرارات المناسبة والصحيحة.

وضع أولويات العمل وترتيبها وفقاً لاتفاقها مع الحاجات.

المساهمة في السيطرة على كافة المشكلات الخاصة بتنفيذ العمل. الحرص على توفير الرضا في بيئة العمل.

المشاركة في التنبؤ للمستقبل الخاص بالعمل.

يعتمد تطبيق التخطيط في بيئة العمل على مبادئ أساسية، وهي:

الهدف: من المتطلبات المهمة لتطبيق تخطيط فعال؛ حيث تعتمد عملية التخطيط على وضع هدفٍ مُحدّد، ومُرتبط مع سبب وجود المنشأة، وقد يكون هذا الهدف مُعتمداً على تحقيق الأرباح، أو زيادة الحصة الخاصة بالمنشأة في السوق الذي توجد فيه، أو العمل على رفع مُعدّل الإنتاج، كما من المهم أن يكون هذا الهدف مفهوماً وواضحاً عند كافة الأفراد الذين يعملون في المنشأة.

الفلسفة: هي كافة المعتقدات والأفكار الخاصة بالطريقة المُستخدمة في الوصول إلى الهدف من التخطيط، وتختلف طبيعة الفلسفة بين المنشآت، فقد تهتم بتحقيق الأرباح، أو زيادة رضا العملاء، أو استمرار وجود المنشأة.

تطبيق سياسة مُعيّنة: هي الوسيلة المُستخدمة في التوجيه والتحكّم بالموظفين، وتُشكّل هذه السياسة مجموعة من المبادئ التي تدعم العمل والتفكير الإداري، ومن الأمثلة عليها سياسة الإنتاج، وسياسة التسويق، وسياسة شؤون الموظفين، والسياسة المالية.

الخُطط: هي مجموعة من بيانات وأهداف العمل؛ حيث تُشكّل هذه الأهداف الهدف الخاص بالمنشأة، أمّا بيانات العمل فهي الوسائل المُستخدمة في تحقيق الأهداف، كما تكشف الخُطط عن التطوّر الوظيفي في كلّ مرحلةٍ من مراحل العمل.

الأولويات: هي دور المنشأة في تخصيص الموارد الماديّة والماليّة، والعُمال والموظّفين بناءً على أولويّات مُعيّنة، وغالباً يُعدّ الهدف صاحب أكبر أولويّة هو الخاص بتخصيص الموارد، وتستند هذه الأولويّات على فلسفة المنشأة، وكلّ من البيئات الاجتماعيّة، والسياسيّة، والاقتصاديّة. أهداف التخطيط يُعدّ التخطيط من الوسائل التي تسعى إلى تحقيق العديد من الأهداف، ومنها:

تطوير العمليّة الإنتاجيّة في مُختلف النشاطات والقطاعات من حيث النوعيّة والكميّة.

تحقيق التوازن بين المستويات الخاصّة بالتطوّر الاجتماعي والاقتصاديّ، وتحديدًا بين القطاعات الصناعيّة والزراعيّة بكافة المستويات الخاصّة بها.

تحسين كفاءة العمل في كافة القطاعات، وخصوصاً المُعتمدة على تقديم الخدمات المتنوّعة، والتي تُساهم بتحقيق المنفعة العامّة.

يُحقّق التخطيط مجموعةً من الفوائد، وهي:  
يساهم في الوصول إلى الأهداف المطلوبة.  
يساعد على دعم التنسيق بين كافة أنواع الأعمال.  
يُشارك في دعم نموّ وتطوّر المهارات الخاصّة بالمديرين.  
يساهم في تحقيق أفضل استثمار للموارد البشريّة والماديّة.  
يُدعم التخطيط تكيّف الإدارة مع العوامل الخاصّة بالمُحيط الخارجي، مثل التطور التكنولوجي، وطبيعة السوق.

الأمر الثاني لتحقيق الأحلام: الصَّبْر: عليك امتلاك الصَّبْر؛ فهو مفتاح أيّ عقبة تفرض نفسها أمامك خلال سعيك لتحقيق حلمك، ستتعرّض للفشل وستتعرّض كثيراً، لذلك يتطلب الأمر منك هنا ألا تيأس وذلك لتخلّص نفسك من العثرة و تكمل المسير، وستلقى أناساً يُقلّلون من قدرتك ومن إنجازك، و دورك هنا أن تصمّ أذنك عن هذه التفاهات.  
يعتريّ الإنسان في مسيرة حياته الطويلة الكثيرة من المشاكل والصعاب، ما بين السهلة والصعبة وقصيرة الأجل أو الطويلة، وهنا يحتاج الإنسان إلى شيء وطاقة وقدرة تمكّنه من تحمّل ذلك والاستمرار في ذلك حتّى يصل إلى ما يريد، وهذه هي الطاقة الصَّبْر الذي هو مهمّ في كلّ خطوة يخطوها.

الصَّبْر: هو حبس النفس على ما تكره، دون جزع.  
وهي خلق وصفة الأنبياء والمرسلين من قبلنا الذين كابدوا ما كابدوه من مشقّة وتعب وإيذاء، ومع ذلك صبروا وتحملوا حتّى أذن الله لهم بالفرج والتمكين، وهو خلق النبي المصطفى صلى الله عليه وسلّم الذي تعرض لأشدّ

أنواع الأذى والبلاء من قومه وأهله لكنّه مع هذا صبر وشكر موقناً بنصر الله الذي ينصر عباده ويدير الدائرة على الظالمين كما قال تعالى: [يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اصْبِرُوا وَصَابِرُوا وَرَابِطُوا وَاتَّقُوا اللَّهَ لَعَلَّكُمْ تُفْلِحُونَ] {200/3} [آل عمران:200]، القول في تأويل قوله: يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اصْبِرُوا وَصَابِرُوا وَرَابِطُوا

قال أبو جعفر: اختلف أهل التأويل في تأويل ذلك.

فقال بعضهم: معنى ذلك: "اصبروا على دينكم وصابروا الكفار ورابطوهم".

ذكر من قال ذلك:

- حدثنا المثنى قال، حدثنا سويد بن نصر قال، أخبرنا ابن المبارك، عن المبارك بن فضالة، عن الحسن: أنه سمعه يقول في قول الله: "يا أيها الذين آمنوا اصبروا وصابروا ورابطوا"، قال: أمرهم أن يصبروا على دينهم، ولا يدعوه لشدة ولا رخاء ولا سرّاء ولا ضراء، وأمرهم أن يُصابروا الكفار، وأن يُرابطوا المشركين.

- حدثنا بشر قال، حدثنا يزيد قال، حدثنا سعيد، عن قتادة، قوله: "يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اصْبِرُوا وَصَابِرُوا وَرَابِطُوا"، أي: اصبروا على طاعة الله، وصابروا أهل الضلالة، ورابطوا في سبيل الله-" واتقوا الله لعلكم تفلحون".

- حدثنا الحسن بن يحيى قال، أخبرنا عبد الرزاق قال، أخبرنا معمر، عن قتادة، في قوله: "اصْبِرُوا وَصَابِرُوا وَرَابِطُوا"، يقول: صابروا المشركين، ورابطوا في سبيل الله.

- حدثنا القاسم قال، حدثنا الحسين قال، حدثني حجاج، عن ابن جريج: اصبروا على الطاعة، وصابروا أعداء الله، ورابطوا في سبيل الله.

- حدثني يحيى بن أبي طالب قال، أخبرنا يزيد قال، أخبرنا جويبر، عن الضحاك في قوله " : اَصْبِرُوا وَصَابِرُوا وَرَابِطُوا " ، قال: اصبروا على ما أمرتم به، وصابروا العدو وربطوهم. وقال آخرون: معنى ذلك: اصبروا على دينكم، وصابروا وَعدي إياكم على طاعتكم لي، وربطوا أعداءكم.

\* ذكر من قال ذلك:

- حدثني يونس قال، أخبرنا ابن وهب قال، أخبرني أبو صخر، عن محمد بن كعب القرظي: أنه كان يقول في هذه الآية " : اَصْبِرُوا وَصَابِرُوا وَرَابِطُوا " ، يقول: اصبروا على دينكم، وصابروا الوعد الذي وعدتكم، وربطوا عدوِّي وعدوَّكم، حتى يترك دينه لدينكم.

فالفلاح هنا اقترن بالصَّبْر الذي هو أهمّ الوسائل التي تعيننا على هذه الحياة وتصبرنا، ولهذا كلّهُ فالصَّبْر عبادة يكافأ عليها مَنْ التزم وتحلّى بها بالسداد والتوفيق في الدُّنيا وفي الأجر الجزيل يوم القيامة، بل إنّ الصَّبْر ليحاجّ عن صاحبه في قبره فإن كان هذا الميْت من أهل التقى والصلاح وكانت صلّاته وقراءته للقرآن وزكاته وصيامه وأعماله قد شفعت له، يجلس الصَّبْر في زاوية من القبر حتى تقوم الساعة، فإذا قامت الساعة ظل هذا الصَّبْر رفيقاً وقريناً لصاحبه حتى يدخله الجنة، ومن الصَّبْر، الصَّبْر على الطاعة، و الصَّبْر على المعصية اللتان هما أساس الإيمان بالله، فالتقوى أساس ديننا الحنيف وهو أساس حياتنا، فنصبر على كل ما فرضه الله ونبتعد عن كل ما حرّمه الله تعالى.

الصَّبْرُ مهمٌّ لمن يصبو للنجاح والتميّز، فعليه أن يصبر ويواصل في دربه، فالقمة تستحق منا كل تعب وسهر، وصبر المسلم على ما قضى الله له وقدر، فالمصيبة والنعمة هما ابتلاء واختبار من الله لعباده ليختبر صبره وإيمانه فيجازيه على إحسانه أو يعاقبه على إساءته، و الصَّبْرُ مهم في البيت سواء صبر الرجل على زوجته أم صبرها عليه وعلى الأولاد، وفي المدرسة وفي كل شيء هو مهم لأن الله يؤخر الأمور بما فيه خير لعباده، فهو أعلم بما يصلحهم وطالما العبد ينتظر فرج ربه فهو في عبادة عظيمة دون أن يشعر، لذا فالصَّبْرُ مهم في كل شيء، فالحياة جُبِلت على كل كدر وتعب قال تعالى: [لَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ فِي كَبَدٍ {4/90}] [سورة البلد: 4]. أي أنه يبقى يكابد الهموم حتى يموت. كثيراً ما يتعرض الإنسان في هذه الحياة إلى محن وبلايا يود حينها أن روحه قد أسلمت إلى باريها، وأن أجله قد انتهى ولم يلاقي ما لاقى من شدائد وكُرب، ولكنَّ المؤمن الحق بقضاء الله وقدره يصبر، ويتعزى بوعده الله إن الله مع الصابرين.

ويتدبر القرآن الكريم الذي أنزله الله هدى ورحمة وشفاء للمؤمنين ينجلي الكرب وينكشف الهم والغم، ويتبدل حزنه فرحاً، وبلبته عطية.

وهذه إطلالة على آية من آيات الذكر الحكيم من تدبرها وقرأ ما قاله السلف في تفسيرها اطمأنت نفسه، وانشرح صدره، وعلم أن هذه هي سنة الله في خلقه، " لقد خلقنا الإنسان في كبد ".

يقول الله تعالى: [لَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ فِي كَبَدٍ {4/90}] [سورة البلد: 4]

أي: لقد خلقنا ابن آدم في شدة ونصب وعناء من مكابدة الدنيا وأهوال الأخرى.

يقول الحسن رحمة الله تعالى: يكابد الشكر على السَّراء، والصَّبْر على الضَّراء، لأنه لا يخلو من أحدهما، ويكابد مصائب الدنيا، وشدائد الآخرة.

قال القرطبي: قال علماؤنا: أول ما يكابد قطع سرتة، ثم إذا قُطِعَ قماطاً، وشد رباطاً، يكابد الضيق والتعب، ثم يكابد الارتضاع، ولو فاته لضاع، ثم يكابد نبت أسنانه، وتحرك لسانه، ثم يكابد الفطام، الذي هو أشد من اللطام، ثم يكابد الختان، والأوجاع والأحزان، ثم يكابد المعلم وصولته، والمؤدب وسياسته، والأستاذ وهيئته، ثم يكابد شغل التزويج والتعجيل فيه، ثم يكابد شغل الأولاد والخدم والأجناد، ثم يكابد شغل الدور، وبناء القصور، ثم الكبر والهرم، وضعف الركبة والقدم، في مصائب يكثر تعدادها، ونوائب يطول إيرادها، من صداع الرأس، ووجع الأضراس، ورمد العين، وغم الدين، ووجع السن، وألم الأذن.

ويكابد محناً في المال والنفس، مثل الضرب والحبس، ولا يمضي عليه يوم إلا يقاسي فيه شدة، ولا يكابد إلا مشقة.

ثم الموت بعد ذلك كله، ثم مسألة الملك، وضغطة القبر وظلمته، ثم البعث والعرض على الله، إلى أن يستقر به القرار، إما في الجنة وإما في النار، قال الله تعالى: [لَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ فِي كَبَدٍ {4/90}] [سورة البلد: 4]، فلو كان الأمر إليه لما اختار هذه الشدائد.

ودل هذا على أن له خالقاً دبره، وقضى عليه بهذه الأحوال، فليمتثل أمره. إن الله أعد للصَّابرين جزاءً عظيماً لا يعلمه إلا الله سبحانه، حيثُ كما قال: [إِنَّمَا يُؤَقِّبُ الصَّابِرُونَ أَجْرَهُمْ بِغَيْرِ حِسَابٍ {10/39}] [الزمر: 10]، ولقد قال العلماء فيها أن الله قصد بلا حساب أن يعطي الخير الوفير والرزق الكثير دون حساب أو عد، والبعض الآخر يرى أنه المقصود هنا يوم القيامة وما أعده الله لمن صبر ورضي بالأجر الذي لا يخطر على قلب أحد، وأياً كان المقصود فإن الصَّبْر عواقبه



محمودة يحبه الله ويرضى عمّن تحلّى به، لذلك فالصبر مهم يجب علينا أن نجعله خصلة من خصالنا التي تكون سبباً مهماً في الأجر العظيم في الدنيا والآخرة. واعلم أنّ أكثر معاصي العباد في شيئين: قلة الصبر عمّا يحبون، وقلة الصبر على ما يكرهون. وقد قرن الله تعالى الكراهة بالخير، والمحبة بالشر<sup>3</sup>، في قوله تعالى: [كُتِبَ عَلَيْكُمُ الْقِتَالُ وَهُوَ كُرْهُ لَكُمْ وَعَسَى أَنْ تَكْرَهُوا شَيْئًا وَهُوَ خَيْرٌ لَكُمْ وَعَسَى أَنْ تُحِبُّوا شَيْئًا وَهُوَ شَرٌّ لَكُمْ وَاللَّهُ يَعْلَمُ وَأَنْتُمْ لَا تَعْلَمُونَ {216/2} ] [البقرة - 216].

والصبر أيضاً حيلة من لا حيلة له؛ لأنّ الأمر إذا كان بيد غيرك لم يكن إلّا الصبر عليه. ومُجْمَلُ ذلك أنّ الصبر فرض وفضل، يُعرف ذلك بمعرفة الأحكام، فما كان أمراً أو إيجاباً، فالصبر عليه أو عنه فرض. وما كان حثّاً وندباً، فالصبر عليه أو عنه فضل. الصبر مما يأمر به العقل، وإمّا الهوى ينهى عنه، فإذا فُوضت فوائد الصبر وما تجلب من الخير عاجلاً وآجلاً، بانت حينئذ فضائل العقل وخساسة الهوى.

<sup>3</sup> المصدر السابق نفسه، ص133.

حكى أبو بكر بن الأنباري<sup>4</sup> عن بعض العلماء أنه قال: "سمي الصَّبر صبراً، لأنَّ تَمَرُّه في القلب وإزعاجَه للنفس كتمرِّ الصَّبر في الفم"<sup>5</sup>.

قال عليُّ بن أبي طالب<sup>6</sup> رضي الله عنه: "اعلموا أنَّ الصَّبرَ مِنَ الإيمانِ بمنزلةِ

---

<sup>4</sup> ابن الأنباري (أبو بكر الأنباري) الإمام الحافظ اللغوي ذو الفنون محمد بن القاسم بن محمد بن بشار بن الحسن بن بيان بن سماعة بن فروة بن قطة بن دعامة أبو بكر الأنباري. (271 هـ - 328 هـ) المقرئ النحوي.

<sup>5</sup> ابن الجوزي، جمال الدين أبو الفرج عبد الرحمن بن علي بن محمد بن علي القرشي التيمي، كتاب ذم الهوى، دار الجيل للنشر والتوزيع، تحقيق عصام فارس الحارستاني، محمد إبراهيم الزغلي، بيروت، ط1، 1999م.

<sup>6</sup> الخليفة علي بن أبي طالب: الخليفة الرابع، علي بن أبي طالب رضي الله عنه - واسم أبي طالب عبد مناف - بن عبد المطلب - واسمه شيبة - بن هاشم - واسمه عمرو - بن عبد مناف - واسمه المغيرة - بن قصي - واسمه زيد - بن كلاب بن مرة بن كعب بن لؤي بن غالب بن فهر بن مالك بن نضر بن كنانة أبو الحسن وأبو تراب، كناه بها النبي صلى الله عليه وسلم. أحد العشرة المشهود لهم بالجنة، وأخو رسول الله صلى الله عليه وسلم بالمؤاخاة، وصهره على فاطمة، وأحد السابقين إلى الإسلام، وأحد العلماء الربانيين والشجعان المشهورين والزهاد المذكورين والخطباء المعروفين، وأحد من جمع القرآن، وهو أول خليفة من بني هاشم، وأبو السبطين، أسلم قديماً.

كان عمره حين أسلم عشر سنين، وقيل: تسع، وقيل: ثمان، وقيل: دون ذلك. قال الحسن بن زيد بن الحسن: "ولم يعبد الأوثان قط لصغره". أخرجه ابن سعد. شهد مع النبي صلى الله عليه وسلم بدرًا وأحدًا وسائر المشاهد إلا تبوك، فإن النبي صلى الله عليه وسلم استخلفه على المدينة، وله في جميع المشاهد آثار مشهورة. روي له عن النبي صلى الله عليه وسلم خمسمائة حديث وستة وثمانون حديثًا. قتله عبد الرحمن بن ملجم المرادي، حيث اعترضه وهو ينادي أيُّها الناس! الصلاة الصلاة. فاعترضه ابن ملجم، فضربه بالسيف، فأصاب جبهته إلى قرنه ووصل إلى دماغه، فشد عليه الناس من كل جانب، فأمسك وأوثق، وأقام عليّ الجمعة والسبت، وتوفي ليلة الأحد، وغسله الحسن والحسين وعبد الله بن جعفر، وصلى عليه الحسن، ودفن بدار الإمارة بالكوفة ليلاً، ثم قطعت أطراف ابن ملجم، وجعل في قوصرة، وأحرقوه بالنار، هذا كله كلام ابن سعد. كان لعلي رضي الله عنه حين قتل ثلاث وستون سنة، وقيل: أربع وستون، وقيل: خمس وستون، وقيل: سبع وخمسون، وقيل: ثمان وخمسون، وكان له تسع عشر سنة سرية.

الرأسِ مِنَ الجسد، ألا وإنه لا إيمانَ لمن لا صبرَ له"<sup>7</sup>.

وقال الأشعث بن قيس<sup>8</sup>: "إنك إن صبرت إيماناً واحتساباً، وإلا سلوت كما تسلو البهائم"<sup>9</sup>.

حدّث محمد بن قدامة، حدثنا موسى بن داود، حدثني رباح القيسي أبو المهاجر<sup>10</sup>، عن الحسن قال: "إن كانت الدودة لتقع من جسد أيوب<sup>11</sup>، فيأخذها فيعيدها إلى مكانها ويقول: كُلي من رزقِ الله"<sup>12</sup>!

جاء في قصة نبي الله تعالى أيوب عليه السلام أن إبليس قد تمثّل له بصفة رجل حكيم وأراد فتنته وتشكيكه في عبادة ربه، وأنه لم يراعاه حق الرعاية في مرضه وتفرّق أهله عنه وفقدانه لماله، فاستعبر وبكى قائلاً: (الله أعطى والله أخذ فله الحمد معطياً وسالباً، راضياً وساخطاً، نافعاً وضاراً، وخرّ بعد كلامه هذا لله ساجداً وترك إبليس يتميز من غيظه).

ظل أيوب عليه السلام سقيماً لمدة تزيد عن السبعة أعوام رغم أن مرضه كان مرضاً جليدياً وليس من الأمراض المنفرة لأن ذلك لا يتفق مع منصب النبوة،

---

<sup>7</sup> المصدر السابق نفسه.

<sup>8</sup> صحابي من صحابة النبي محمد ممن أسلم عام الوفود، غلب عليه لقب الأشعث فبه عرف في كتب الإخباريين .

<sup>9</sup> نفس المصدر السابق.

<sup>10</sup> هو رباح بن عمرو القيسي، أبو المهاجر. بصري زاهد عابد، كبير القدر. سمع مالك بن دينار وحسان بن أبي سنان وطائفة. وهو قليل الحديث، كثير الخشية والمراقبة، نقل عنه أنه قال: لي نيف وأربعون ذنباً، وقد استغفرت لكل ذنب مئة ألف مرة.

<sup>11</sup> النبي أيوب عليه السلام: هو أحد أنبياء الله تعالى والذي ورد اسمه في القرآن الكريم، وقد ضرب الله به المثل بالصبر، فامتنحه في بدنه وأهله وماله إلا أنه صبر في ذلك كله صبراً جميلاً، فوهب الله بذلك العافية والأهل والمال وأثنى عليه ثناءً كبيراً.

<sup>12</sup> ابن أبي الدنيا، أبي بكر عبد الله بن محمد، كتاب الصبر والثواب عليه، دار ابن حزم للنشر والتوزيع، تحقيق محمد خير رمضان يوسف، بيروت، ط2، 2002م- الرقم المتسلسل (67).

واستحى أيوب عليه السلام من أن يطلب من ربه تفريج كربه ورفع البلاء عنه، ولما اشتدت آلامه وتضاعفت أسقامه فزع إلى ربه داعياً ممتحناً قائلاً: [وَأَيُّوبُ إِذْ نَادَى رَبَّهُ أَنِّي مَسْنِيَ الضُّرِّ وَأَنْتَ أَرْحَمُ الرَّاحِمِينَ {83/21}] [الأنبياء: 83].

استجاب الله دعاء النبي أيوب عليه السلام وأوحى إليه أن احفر برجلك فينفجر لك نبع من الماء فاغتسل به واشرب منه، فستعود إليك صحتك وترد إليك قوتك، ففعل فعافاه الله وبرئت جروحه وعاد صحيحاً معافى صحيح الجسم قوي البدن، ومن الجدير بالذكر أن زوجته لازمتها في بداية مرضه ثم سئمت من ذلك وتركته ثم رجعت إليه، فرأته غض الإهاب ونضراً، فأنكرته بادي الرأي ولم تعرفه حتى عانقته وحمدت الله لما رد إليه من عافية وصحة، وجاء ذلك في الآيات الكريمة: [وَأَيُّوبُ إِذْ نَادَى رَبَّهُ أَنِّي مَسْنِيَ الضُّرِّ وَأَنْتَ أَرْحَمُ الرَّاحِمِينَ {83/21}] فَاسْتَجَبْنَا لَهُ فَكَشَفْنَا مَا بِهِ مِنْ ضُرٍّ وَآتَيْنَاهُ أَهْلَهُ وَمِثْلَهُمْ مَعَهُمْ رَحْمَةً مِّنْ عِنْدِنَا وَذِكْرَىٰ لِلْعَابِدِينَ {84/21}] [الأنبياء: 83-84].

جازى الله عبده أيوب بأن رد عليه عافيته وأهله وماله لما رآه عليه من صبر وشكر وحمد، وجاء ذلك في الآيات الكريمة: [ارْكُضْ بِرِجْلِكَ هَذَا مُغْتَسَلٌ بَارِدٌ وَشَرَابٌ {42/38}] وَوَهَبْنَا لَهُ أَهْلَهُ وَمِثْلَهُمْ مَعَهُمْ رَحْمَةً مِّنَّا وَذِكْرَىٰ لِأُولِي الْأَلْبَابِ {43/38}] وَخُذْ بِيَدِكَ ضِغْتًا قَاصِرًا بِهِ وَلَا تَحْنُثْ إِنََّّا وَجَدْنَاهُ صَابِرًا نِعْمَ الْعَبْدُ إِنَّهُ أَوَّابٌ {44/38}] [ص: 42-44].

إن المتأمل في سير الأنبياء والمرسلين وحياتهم ليجد من أمر الابتلاء لهم عجباً؛ فهم أشد البشرية ابتلاء وامتحاناً، وفي الحديث (عَنْ سَعْدِ بْنِ أَبِي وَقَاصٍ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ قَالَ: قُلْتُ: يَا رَسُولَ اللَّهِ، أَيُّ النَّاسِ أَشَدُّ بَلَاءً؟ قَالَ: الْأَنْبِيَاءُ، ثُمَّ الْأَمْثَلُ

فَالْأَمَثَلُ، فَيَبْتَغِي الرَّجُلُ عَلَى حَسَبِ دِينِهِ، فَإِنْ كَانَ دِينُهُ صَلْبًا اشْتَدَّ بَلَاؤُهُ، وَإِنْ كَانَ فِي دِينِهِ رِقَّةً ابْتُلِيَ عَلَى حَسَبِ دِينِهِ، فَمَا يَبْرَحُ الْبَلَاءُ بِالْعَبْدِ حَتَّى يَبْزُكَ يَمْشِي عَلَى الْأَرْضِ مَا عَلَيْهِ خَطِيئَةٌ، اللَّهُ دَرُ الْأَنْبِيَاءِ فَمَا كَانَ مِنْهُمْ إِلَّا الرِّضَا بِقَضَاءِ اللَّهِ وَقَدْرِهِ، وَتَكَالَبَتْ عَلَيْهِمُ الدُّنْيَا، فَمَا كَانَ مِنْهُمْ إِلَّا الْاسْتِعَانَةُ بِاللَّهِ عَزَّ وَجَلَّ، فَكَلِمَا ابْتَلَاهُمْ تَقَرَّبُوا مِنْهُ وَهَرَبُوا إِلَيْهِ سَبْحَانَهُ، وَيُخْطِئُ الْكَثِيرُونَ إِذَا ظَنُّوا أَنَّ ابْتِلَاءَ الْأَنْبِيَاءِ كَانَ لِأَخْطَاءِ ارْتِكَابِهَا عِقُوبَةً لَهُمْ، كَمَا وَرَدَ فِي قِصَّةِ أَيُّوبَ عَلَيْهِ السَّلَامُ، فَهَذَا فِي غَيْرِ حَقِّ الْأَنْبِيَاءِ، أَمَّا الْأَنْبِيَاءُ فَقَدْ ابْتَلَاهُمُ اللَّهُ لِحُكْمٍ كَثِيرَةٍ غَيْرِ الْعِقُوبَةِ.

وَأُنْشِدُ ابْنَ مَسْرُوقٍ:

إِذَا طَالَعَكَ الْكُفْرُ فَكُنْ بِالصَّبْرِ لَوْ إِذَا  
وإِذَا ذَهَبَ الْأَجْرُ فَلَا هَذَا وَلَا هَذَا<sup>13</sup>

حَدَّثَ أَبُو بَشَرٍ عَاصِمُ بْنُ عُمَرَ بْنِ عَلِيٍّ، حَدَّثَنَا أَبِي، عَنْ السَّرِيِّ بْنِ إِسْمَاعِيلَ، عَنْ الشَّعْبِيِّ، عَنْ مَسْرُوقٍ<sup>14</sup> قَالَ: قَالَ عَلِيُّ بْنُ أَبِي طَالِبٍ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ: "أَلَا إِنَّ الصَّبْرَ مِنَ الْإِيمَانِ بِمَنْزِلَةِ الرَّأْسِ مِنَ الْجَسَدِ، فَإِذَا قُطِعَ الرَّأْسُ بَادَ الْجَسَدُ. ثُمَّ رَفَعَ صَوْتَهُ فَقَالَ: أَلَا إِنَّهُ لَا إِيمَانَ لِمَنْ لَا صَبْرَ لَهُ"<sup>15</sup>.  
أُنْشِدُ أَحْمَدَ بْنَ يَحْيَى<sup>16</sup> قَوْلَهُ:

<sup>13</sup> ابن الجوزي، جمال الدين أبو الفرج عبد الرحمن بن علي بن محمد بن علي القرشي التيمي، كتاب ذم الهوى، دار الجيل للنشر والتوزيع، تحقيق عصام فارس الحرساني، محمد إبراهيم الزغلي، بيروت، ط1، 1999م.

<sup>14</sup> مسروق بن الأجدع الهمداني الكوفي.

<sup>15</sup> ابن أبي الدنيا، أبي بكر عبد الله بن محمد، كتاب الصبر والثواب عليه، دار ابن حزم للنشر والتوزيع، تحقيق محمد خير رمضان يوسف، بيروت، ط2، 2002م - الرقم المتسلسل (8).

<sup>16</sup> أحمد بن يحيى بن زكريا الأودي الكوفي، أبو جعفر، الصوفي العابد.

مفتاحُ بابِ الفرجِ الصَّبرِ      وكلُّ عسرٍ معه يُسرُ  
والدهرُ لا يبقى على حاله      والأمرُ يأتي بعده الأمرُ  
والكرهُ تفنيه الليالي التي      يفنى عليها الخيرُ والشرُ  
وكيف يبقى حالٌ مَنْ حاله      يُسرُ فيها اليومُ والشهرُ<sup>17</sup>

حدَّث الحسن بن يحيى بن كثير العنبري قال: حدثنا خزيمة أبو محمد قال: مرَّ وهب بن منبه<sup>18</sup> برجلٍ أعمى، مجذوم، مقعد، عريان، وبه وَصَح<sup>19</sup>، وهو يقول: الحمدُ لله على نعمته.

فقال رجلٌ مع وهب: أيُّ شيءٍ عليك من النعمةِ وأنتَ على هذه الحال؟  
فقال الرجل: ارمِ ببصرَكَ إلى أهلِ المدينة، فانظرْ إلى كثرةِ أهلها، أو لا أحمَدُ اللهَ على نعمتهِ أنه ليس أحدٌ فيها يعرفُ اللهَ غيري؟<sup>20</sup>

حدَّث محمد بن الحسين، حدثني محمد بن معاوية الأزرق، حدثنا شيخُنا لنا قال: التقى يونس وجبريل - عليهما السلام - فقال يونس: يا جبريل، دُلَّنِي على أَعْبَدِ أَهْلِ الْأَرْضِ!

قال: فأقَى على رجلٍ قد قطعَ الجذامُ يديهِ ورجليه وهو يقول: مُتَعَتَّنِي بهما حيثُ شئتَ، وسلبتنيهما حيثُ شئتَ، وأبقيتَ لي فيك طولَ الأملِ، يا بارُّ يا وَصُولَ.

فقال يونس: يا جبريل، إني إنهما سألتك أن تُرينيه صَوَاماً قَوَاماً.

<sup>17</sup> ابن أبي الدنيا، أبي بكر عبد الله بن محمد، كتاب الصَّبرِ والثواب عليه، دار ابن حزم للنشر والتوزيع، تحقيق محمد خير رمضان يوسف، بيروت، ط2، 2002م- الرقم المتسلسل (73).

<sup>18</sup> أحد الصالحين.

<sup>19</sup> الوَصَح: البرص.

<sup>20</sup> ابن أبي الدنيا، أبي بكر عبد الله بن محمد، كتاب الصَّبرِ والثواب عليه، دار ابن حزم للنشر والتوزيع، تحقيق محمد خير رمضان يوسف، بيروت، ط2، 2002م- الرقم المتسلسل (170).

قال جبريل: إِنَّ هَذَا كَانَ قَبْلَ الْبَلَاءِ قَانِتًا لِلَّهِ هَكَذَا، وَقَدْ أُمِرْتُ أَنْ أَسْلُبَهُ بَصَرَهُ.  
قال: فَأُشَارُ إِلَى عَيْنَيْهِ، فَسَالَتَا! فَقَالَ: مَتَّعْتَنِي بِهِمَا حَيْثُ شِئْتُ، وَسَلَبْتَنِيهِمَا حَيْثُ  
شِئْتُ، وَأَبْقَيْتَ لِي فِيكَ طَوْلَ الْأَمَلِ، يَا بَارُّ يَا وَصُول.  
فَقَالَ جبريل: هَلَمْ تَدْعُو اللَّهَ وَتَدْعُو مَعَكَ فَيَرِدَّ اللَّهُ عَلَيْكَ يَدَيْكَ وَرَجْلَيْكَ وَبَصْرَكَ؛  
فَتَعُودَ إِلَى الْعِبَادَةِ الَّتِي كُنْتَ فِيهَا.  
قال: مَا أَحَبُّ ذَاكَ.

قال: وَلِمَ؟

قال: أَمَا إِذَا كَانَتْ مُحِبَّتُهُ هَذَا، فَمُحِبَّتُهُ أَحَبُّ إِلَيَّ مِنْ ذَاكَ.  
قال يونس: يَا جبريل، بِاللَّهِ مَا رَأَيْتُ أَحَدًا أَعْبَدَ مِنْ هَذَا قَطُ.  
قال جبريل: يَا يونس هَذَا طَرِيقٌ لَا يَوْصُلُ إِلَى اللَّهِ - تَبَارَكَ وَتَعَالَى - بِشَيْءٍ أَفْضَلَ  
مِنْهُ.<sup>21</sup>

من هنا نجد أن الصبر يرتبط ارتباطاً كلياً بالأخلاق، حيث إن الأخلاق مرتبطة بالصبر،  
ومثالاً على ذلك لو أن إنساناً تعرّض إلى مشكلة ما، أو حادثه ما، ولم يتمالك أعصابه ولم  
يكن صبوراً فإنه يقوم بعمل طائش ربما يندم عليه طوال العمر.

---

<sup>21</sup> ابن أبي الدنيا، أبي بكر عبد الله بن محمد، كتاب الصبر والثواب عليه، دار ابن حزم للنشر  
والتوزيع، تحقيق محمد خير رمضان يوسف، بيروت، ط2، 2002م- الرقم المتسلسل (174).

وبقي أن نقول، أن التصبر غير الصبر، وهو: مجاهدة النفس وحملها على الصبر وترغيبها فيه، وهو: التعمُّل للصبر، والصبر هو: التحقُّق بالوصف، وذلك هو المقام<sup>22</sup>. ولا يُخرج العبد من الصبر كراهة النفس ولا وجدان المرارة والألم، بل يكون مع ذلك صابراً؛ لأنَّ هذا وصف البشرية لما ينافي طبعها، ولكن يكون حاله الكظم عن الشكوى ونفي السخط لحكم المولى؛ لأنَّ عدم ذلك وفقده هو الرضا وحقيقة التوكل، وهذان من أعلى مقامات اليقين<sup>23</sup>.

والذي يُخرج عن حدِّ الصبر ضده، وهو: الجزع، ومجاوزة الحدِّ من العلم، وإظهار السخط، وكثرة الشكوى، وظهور الذمِّ والتبرُّم<sup>24</sup>.

يضاعف الله سبحانه وتعالى أجر الأعمال الصالحة لعباده المسلمين وهذا من فضل الله تعالى على عباده ورحمته بهم، فالعبد مهما عمل من أعمال وإن كانت كأمثال الجبال فهو مفتقرٌ إلى رحمة الله تعالى وفضله، فلا يدخل أحدٌ من البشر الجنة إلا برحمته تعالى، ولا ريب أن المسلم يحرص على جمع الحسنات وزيادتها فهي التي تقربه إلى الجنة ونعيمها ورضوان الله، فتراه لا يكتفي بالعبادات المفروضة طمعاً بما عند الله من أجر، فيؤدِّي التواكل من صلاة وصيام ويتصدَّق ويستزيد من الخير ويحرص على عدم إضاعة ثواب أعماله بالمنّ على الناس أو الأذى أو اغتيالهم والسَّعي بالنِّميمة بينهم فهذا مما يحبط الأعمال ويذهب بأجرها، وكل عمل صالح يعملُه المسلم يثاب عليه إذا كان ابتغاء مرضاة الله سبحانه حتى الأمور المباحة كإتيان الرجل زوجته فهو يأتياها بالحلال وبالطريق

<sup>22</sup> الدمشقي، محمد جمال الدين القاسميّ الدمشقيّ، الوعظ المطلوب من قوت القلوب، تحقيق محمد بن ناصر العجمي، دار البشائر الإسلامية للطباعة والنشر والتوزيع، بيروت، ط1، 2000م، ص134.

<sup>23</sup> المصدر السابق نفسه، ص134.

<sup>24</sup> نفس المصدر السابق نفسه، ص134.



الذي شرعه الله تعالى فيثاب على ذلك و لأنه كان من الممكن أن يضعه في الحرام فيأثم لذلك. والحسنة عند الله تضاعف أضعافاً كثيرة، فالحسنة بعشر أمثالها إلى سبعمائة ضعف وأكثر، فالله يضاعف لمن يشاء، وقد ميّز الله الصّبر ورّتب عليه أجراً ليس كسائر الأجور فلا حساب لهذا العمل العظيم عند الله، فالمسلم الصابر يتحمّل البلاء فيحمد الله ويتعرّض للأذى فيصبر طمعاً بما عند الله، وإنّ الصّوم هو صبر عند الله، فالصائم يترك طعام هو شرابه ابتغاء وجه الله، وقد رأينا نماذج من صحابة رسول الله صلى الله عليه و سلم صبروا على الأذى و الابتلاء فنالوا الدّرجات العلى، و قد أشتهر من الأنبياء سيّدنا أيوب عليه السلام وذهب مثلاً في الصّبر والتّحمل، فيقال كصبر أيوب، و قد أذهب عنه الله ابتلاءه وآتاه فضلاً من عنده ورحمه وجزاه بصبره خير الجزاء، فمن يصبر من المسلمين على الأذى والابتلاء أو يصبر لفقدان عزيز فيسترجع ويحمد الله يكون ثوابه عند الله عظيماً ولا حساب له.

الأمر الثالث لتحقيق الأحلام: الاستمراريّة: يعتبر الملل عدوّ الطموح؛ حيث إنّهُ قد يلغيه، فتقف بعد ذلك نادماً حزيناً، إذ لا بدّ من الإصرار والإرادة القويّة التي تقضي على أي سبب لهدم ما تتمنّى الوصول إليه.

يطمح الجميع بتحقيق أحلامهم وأهدافهم بالحياة، ولكي يقوم الإنسان بذلك يجب عليه أن يمتلك قوة داخلية تدفعه للعمل والاجتهاد حتى تحقيق المراد، وهذه القوة هي قوة الإرادة التي تكمن في داخل كل إنسان، تصدر عن رغبته الشديدة في تحقيق أمر ما يطمح له ويحقق له الحياة الأفضل، مما يجعله يتحرك ويعمل من أجل ذلك بعد أن يحدد ما يريد، وعندما يقنع الشخص نفسه بأنه عديم الإرادة، فهذا سيؤدي إلى فشله ولن يستطيع تحقيق أي شيء في حياته، ويجب على كل إنسان أن يمتلك إرادة قوية حتى يعيش حياة صحيحة وسليمة. غالباً ما يواجه الناس العديد من المشاكل والصعوبات في حياتهم والتي

تجعلهم يشعرون بفقدان المقدرة على التحمل أو السيطرة عليها، ويجعلهم هذا الشعور يفقدون العديد من الفرص في حياتهم، وهنالك العديد من الأسباب التي تؤدي إلى ضعف قوة الإرادة، مثل:

السبب الأول من أسباب ضعف الإرادة: الإصابة بالاكتئاب، مما يفقد الشخص رغبته بالحياة ومصارعتها للحصول على مراده.

مزاج الإنسان هو وصف لحالة الشخص العاطفية والشعورية، ويوصف المزاج بالفرح والحزن والغضب والانفعال؛ حيث تؤثر العوامل الخارجية والداخلية عليه، فمن الطبيعي أن يتغير مزاج الشخص من وقت لآخر، ولكن في الوقت نفسه فإن الإنسان الطبيعي يمكنه أن يتحكم بمزاجه ويسيطر عليه. حتى يتم تشخيص الشخص بأن لديه اضطراباً في المزاج يجب أن يعاني من نطاق غير طبيعي من تغيرات المزاج، وأن لا يستطيع التحكم والسيطرة عليه، فيحدث له شعور بالضيق، ويؤثر على حياته الاجتماعية والعملية.

يعد الاكتئاب من أحد أكثر أنواع اضطراب المزاج شيوعاً، ويؤثر على تفكير وعواطف الشخص، ويؤدي إلى فقدان اهتمام الشخص بالأنشطة اليومية؛ حيث إن حوالي 12% من الناس حول العالم مصابون بالاكتئاب، والأشخاص في أي عمر معرضون للإصابة بالاكتئاب لكن غالباً ما تكون ذروة الإصابة به في العشرينيات، كما يتأثر المصابون بالأمراض المزمنة إذا أصيبوا بالاكتئاب، فتزداد حينها نسب الوفيات في الفئة المصابة بالأمراض المزمنة والاكتئاب معاً. من الجدير ذكره أنه لا بد من الاهتمام بهذا الاضطراب لأن الأفكار الانتحارية تزداد لدى المصابين بالاكتئاب، أو قد تخطر لديهم أيضاً أفكار لقتل الآخرين.

لتشخيص أنّ لدى الشخص حالة اكتئاب لا بُدّ من أن يُعاني على الأقل من خمسة أعراض من الأعراض الآتية لمدة لا تقلّ عن أسبوعين، وأن تشتمل الأعراض الخمسة التي يُعاني منها الشخص على العرض الأول أو الثاني:

أن يعاني الشخص من مزاج اكتئابي في معظم وقته.

فقدان الاستمتاع بالأنشطة المفرحة والسعيدة.

تغيّر في الشهية والوزن (إمّا نزول أو صعود).

الإحساس بانعدام الأهمية أو الشعور بالذنب الزائد.

الأرق أو زيادة عدد ساعات النوم.

انخفاض التركيز.

الإحساس بالخمول والتعب.

الانفعال.

أن تخطر على بال الشخص أفكار انتحارية متكررة.

يجب أيضاً أن لا تكون هذه الأعراض نتيجة إدمان الشخص على مادةٍ مُعينة أو دواء معين، وليست نتيجة مرضٍ جسديٍّ آخر؛ كالجلطات الدماغية<sup>25</sup>، أو زيادة إفرازات الغدة الدرقية<sup>26</sup>، ويجب أن تؤثر هذه الأعراض على حياة

<sup>25</sup> الجلطة الدماغية أو السكتة الدماغية : بالإنجليزية: Stroke or Cerebrovascular accident هي نوبة مفاجئة وشديدة يحدث فيها تمزق أو انسداد في وعاء دمويٍّ دماغيٍّ، مما يقطع جريان الدم في الدماغ للمنطقة التي يغذيها الوعاء الدموي الذي حدث فيه الانسداد أو التمزق، مما يؤدي إلى فقدان الوعي أو شلل أو خلل في وظيفة يقوم بها جزء الدماغ الذي حدث له نقص التروية. وتعد الجلطة الدماغية من أهم أسباب الوفاة حول العالم، كما تعد حالة طبية طارئة، ويجب أن يتلقى المريض عناية طبية عاجلة. وينتج عن الجلطة الدماغية ظهور سريع لأعراض عصبية خلال ثوانٍ إلى دقائق من حدوث الجلطة، وهو المرض العصبي الأكبر والأكثر انتشاراً في زماننا هذا، وعندما تنقص تروية جزء من الدماغ نتيجة الجلطة بشكل كامل أو جزئيٍّ؛ فالجزء الذي أصيب بنقص التروية يحدث فيه عجز ويفشل عن القيام بوظائفه بالصورة الصحيحة؛ لأنه تم قطع الأكسجين والغذاء المحمل بالدم إليه، مما يؤدي إلى احتمالية موت خلايا الدماغ. وتختلف شدة الأعراض والقصور حسب حدة الجلطة ونسبة الانسداد أو كمية النزيف.

<sup>26</sup> الغدة الدرقية: هي من أكبر الغدد الصماء في الجسم، حيث تقع في مقدمة الرقبة، وهي المسؤولة عن عملية (الأيض)؛ وهي عملية التمثيل الغذائي في الجسم. تعمل الغدة الدرقية عن طريق الهرمونات التي تفرزها، يعتبر اليود العنصر الأساسي لإنتاج هذه الهرمونات، وهو متوفر بكثرة في الماء والغذاء. أما نقص نشاط الغدة الدرقية فهي الحالة التي تكون فيها الغدة غير نشطة بما فيه الكفاية، وتنتج كمية قليلة من عدة هرمونات أو هرمون معين. تفرز الغدة الدرقية هرمونات الغدة الدرقية. حيث تعتبر هذه الهرمونات المسؤولة على العمليات الكيميائية في الجسم (الأيض). وتؤثر هذه الهرمونات في عمليات الهدم والبناء من خلال دفع كل الأنسجة الموجودة في الجسم تقريباً لتصنيع البروتينات عن طريق زيادة كمية الأكسجين الذي تحرقه الخلايا، لذلك فإنها تسرع عمل أجهزة الجسم عندما تتعرض الخلايا لضغوط وظروف صعبة، أما نقص هرمونات الغدة الدرقية فيؤدي إلى إبطاء وظائف الجسم بشكل عام. والغدة الدرقية هي الجزء الوحيد من الجسم الذي يمتص اليود إلى خلاياه، حيث تستفيد منه لتصنيع هرمونات الغدة. وتنتج الغدة ثلاثة أنواع من الهرمونات وهي: هرمون الثيروكسين (T4) ويمثل ثمانين بالمئة من الهرمونات، وهرمون الترييودوتروبين (T3) ويمثل ما يقارب التسع عشرة بالمئة، أما المتبقي فهو الكالسيتونين الذي يساعد على تنظيم مستوى الكالسيوم بالدم. تمتص الغدة اليود وتدمجه مع الحمض الأميني تيروسين لتصنيع الهرمونين T3 وT4، لترسلهما في الدم إلى باقي خلايا الجسم لتنظم عمليات الأيض فيها، ويتم تنظيم إفرازات الغدة الدرقية عن طريق جزء في الدماغ يسمى الهيبوثالامس، فيفرز العامل المطلق للهرمون المنبّه للدرق TRH، فيؤثر في

الشخص الاجتماعية والعملية. إذا حدثت أعراض الاكتئاب عند المريض على الأقل مرة واحدة ولم تخالطها أعراض الهوس؛ أي الأعراض المتمثلة بهوس العظمة وزيادة الثقة بالنفس إلى جانب زيادة نشاط الشخص، وعدم حاجته لساعات نوم طبيعية، بالإضافة إلى زيادة كلام الشخص، وتسارع أفكاره بشكل غير مترابط واتخاذ قرارات سريعة وحاسمة بشكل متسرع؛ يتم تشخيص الشخص على أنه مُصاب بالاضطراب الاكتئابي. يُعاني الشخص المصاب بالاضطراب الاكتئابي من مشاكل عديدة في النوم كأن يستيقظ مرات عديدة خلال نومه، أو ينام بصعوبة أو يستيقظ قبل مواعيد استيقاظه المعتادة، كما أن الشخص المصاب بالاضطراب من غير الشائع أن تزيد عدد ساعات نومه، لكن من الممكن أن يحدث ذلك.

إنَّ السَّبب الرئيس الذي يؤدي إلى الإصابة بالاكتئاب غير معروف حتى الآن، لكن تتظاهر العديد من الأسباب لإصابة الشخص بالاكتئاب؛ فالعوامل البيئية والبيولوجية للشخص إلى جانب العوامل الوراثية والتنشئة الاجتماعية كلها تؤثر في نفسية الشخص؛ حيث إنَّ الطفل الذي ينشأ في بيئة أسرية غير مستقرة، ويعاني من عنف أسري يُعاني من اضطراب اكتئابي عندما يتقدم في السن، كما أنه إذا كان يعاني أحد أقرباء الشخص من الدرجة الأولى من الاضطراب الاكتئابي؛ فإن فرصة إصابة الشخص بهذا الاضطراب تزداد بمقدار مرتين إلى أربع مرات عن شخص لا يعاني أقرباؤه من ذات الدرجة من الاضطراب الاكتئابي، أيضاً يمكن أن يكون سبب حدوث الاضطراب الاكتئابي نتيجة حدوث خلل في النواقل العصبية في الدماغ، أيضاً هناك افتراض أن يكون سبب حدوث

---

الغدة النخامية ليحثها على إفراز الهرمون المحفّز للدرق TSH الذي بدوره يحفّز الغدة على إفراز هرموناتها، ويتم تنظيم هذه العملية بحسب تركيز هرموني الغدة الدرقية T4، T3 بعملية التغذية المرتدة السالبة، وآلية هذه العملية هي أنه عندما تنخفض كمية الهرمونات بالدم يزيد إفراز الهرمونات المطلقة والمحفّزة للدرق.

الاضطراب الاكتئابي هو زيادة حساسية مستقبلات بيتا الأدرينالية في الدماغ، أو بسبب زيادة نسبة الكورتيزول<sup>27</sup> (بالإنجليزية: Cortisol )

توجد عدة خيارات لعلاج مرضى الاضطراب الاكتئابي، كخيار العلاج النفسي والعلاج الدوائي، وقد يحتاج المريض إلى العلاج بالصدمات الكهربائية، كما يجب أن يتم الإبقاء على المرضى الذين من الممكن أن ينتحروا أو يقتلوا غيرهم أو لا يستطيعون الاعتناء بأنفسهم في المستشفى.

السبب الثاني من أسباب ضعف الإرادة: الاستسلام للكسل والتعب، وعدم تحريك الجسم وممارسة الرياضة.

هناك مقولة مشهورة تقول: "استخدمه وإلا خسرت"، فأني شيء في الحياة إن أهملناه سيتعرض للتلف ونخسره، كذلك جسم الإنسان، إن لم نحرك عضلاته بشكل مستمر سوف يتعرض للمرض والضعف، وسيصبح الجسم أكثر كسلاً وخمولاً وعرضة للإصابة بالأمراض والسمنة، وللرياضة تأثير على الدماغ وصحته أيضاً، بالإضافة إلى العديد من الفوائد.

---

<sup>27</sup> الكورتيزول: هو عبارة عن هرمون تُفرزه قشرة الغدة الكظرية، ويلعب دوراً ضرورياً في وظيفة كل عضو من أعضاء جسم الإنسان تقريباً، كما يُعتبر الهرمون المسؤول عن مستوى التوتر في الجسم. يتميز هرمون الكورتيزول بعدم ثباته طوال النهار؛ حيث إنه يتغير طيلة اليوم من وقت لآخر، ويكون أعلى تركيز له في فترة الصباح الباكر، وخاصةً ما بين الساعة السادسة والثامنة صباحاً، ثم يقل تدريجياً إلى أن يصل إلى أدنى مستوياته في منتصف الليل. يُمكن قياس نسبة هرمون الكورتيزول في الجسم عن طريق الدم أو البول، كما يُمكن أن يتم استعمال عينة من اللعاب في بعض الأحيان، وتظهر نتيجة نسبة الهرمون على حسب وقت سحب العينة لفحصها؛ إذ في العادة يكون مستوى الهرمون في الصباح حوالي 165-744 نانومول / لتر، ولكن تلك النسبة تقل في المساء كما ذكرنا لتصل إلى 83-358 نانومول / لتر، وتجدر الإشارة إلى أن الأشخاص الذين يعملون في مُناوبات ليلية أو ينامون بشكل متقطع سوف تختلف لديهم نسبة الهرمون بحكم عملهم.

## من فوائد ممارسة الرياضة:

تحسّن القدرة على التحمّل عن طريق تدريب الجسم ليصبح أكثر كفاءة، فيستخدم طاقة أقل في إنجاز الأعمال، وتساعد على تحسين مستوى التكيف الخاص بالجسم، وتنظيم ضربات القلب، وتنظيم التنفّس.

تحافظ على اللياقة البدنية والصحة العامة للجسم، وتساهم في حماية الجسم من الإصابة بأمراض القلب<sup>28</sup>، والسرطان، وارتفاع ضغط الدّم، ومرض السكري، وغيرها من الأمراض.

---

<sup>28</sup> يعرف القلب بأنّه عضو عضلي مجوف يضخّ الدم لمختلف مناطق الجسم، عبر العديد من الشرايين والأوردة، إلا أنّه كغيره من أعضاء الجسم يتعرّض للعديد من المشاكل الصحية الناتجة عن اضطراب في عمل عضلة القلب نفسها، أو تعرّض الشرايين والصمامات والأوردة المتصلة بها للارتخاء، أو الانسداد، وغيره، بالإضافة لعدّة أسباب أخرى، كسوء النظام الغذائي، والتقدّم في السن، وغيره. أنواع أمراض القلب: الذبحة الصدرية حيث تحدث نتيجة ارتفاع نسبة الكوليسترول الضار في الجسم، وزيادة نسبة السكر في الدم، وارتفاع ضغط الدم، والسمنة، وتضييق الشريان التاجي، وهو الشريان المسؤول عن تغذية القلب، الأمر الذي قد يؤدي للإصابة بفشل عمل القلب، مما يتطلب علاجها بأسرع وقت لتجنّب الوفاة.

الجلطة القلبية تحدث نتيجة تجلط الدم في أحد شرايين القلب. عدم انتظام ضربات القلب يحدث نتيجة الإصابة بارتفاع ضغط الدم، أو نتيجة ضعف عضلة القلب، أو التقدّم في السن، أو إتباع بعض العادات السيئة، كالتدخين بكثرة، وإدمان القهوة، وعادةً ما يكون مصحوباً بالشعور بضيق التنفّس، وآلام حادة في الصدر، والإحساس بالدوار، وخفقان الصدر. ضعف عضلة القلب حيث يعرف بالعديد من الأسماء الأخرى، مثل فشل القلب، أو هبوط القلب، أو ارتخاء عضلة القلب، وهو يؤثر على طبيعة عمله، وبالتالي انخفاض قدرته على ضخ الدم بكفاءة عالية إلى مختلف مناطق الجسم.

أمراض أخرى السكتة الدماغية: حيث تحدث نتيجة تجلط الدم في أحد الأوعية الدموية المسؤولة عن تغذية الدماغ، ممّا يؤدي لاضطراب عمل الجهاز العصبي، والإصابة بالشلل، والوفاة حيناً. النوبة القلبية: حيث تحدث نتيجة احتباس الدم بسبب انسداد أحد الشرايين التاجية، ممّا يؤدي لضعف عضلة القلب، وموت جزء منها، أو موتها بالكامل.

تقلّل فرص الإصابة بهشاشة العظام<sup>29</sup>، وأمراض المفاصل والروماتيزم، كما يُنصح بممارسة الرياضة لمن يعاني من مشاكل في الظهر والرقبة.

تحافظ على الوزن، فالرياضة تساعد على حرق السّعرات الحرارية، والحفاظ على مظهر الجسم متناسقاً، بالإضافة إلى تأخير الشيخوخة.

تحافظ على ليونة الجسد ورشاقتها، فممارسة الرياضة تمنح الجسم مزيداً من الليونة، وبذلك تقلّل من فرص الإصابة بالكسور، وتساهم في تقليل مشاكل الظهر والرقبة، كما تخفّف من الألم.

تحسّن المزاج، فهي تساعد على التخلّص من التوتر الناتج عن مشاكل

الحياة المختلفة، مثل ضغوط العمل، والمشاكل الاجتماعيّة، أو المشاكل

---

<sup>29</sup> يُعد مرض هشاشة العظام من الأمراض الصامتة الأكثر شيوعاً في العالم ، يتسبّب في ضعف العظام تدريجياً حتى يسهل كسرها بأبسط المسببات المعروفة مثل: السقوط وقد يصل الأمر إلى مجرد الانحناء أو السعال عند البعض ، يعاني منه عادةً الملايين من سكان المعمورة ، كما و تكمن خطورته في أنه ليس له أعراض واضحة. يصيب مرض هشاشة العظام الرجال والنساء على حد سواء ، ولكن النساء في سن اليأس أكثر عرضة للإصابة به من الرجال ، حيث إنّ نسبة النساء المصابات بهذا المرض من مجمل المصابين تصل إلى 80%. وترجع هذه النسبة العالية لإصابات النساء به بعد انقطاع الطمث هو اختلال النظام الهرموني ، بحيث ينقص عندهن هرمون الأستروجين مما يمنع العظام عن بناء نفسها، وزيادة كتلتها ، مما يؤدي إلى ترققها وبالتالي سهولة كسرها. إنّ الكثافة العظمية تصل عند الإنسان إلى ذروتها بين عمر الخامس و العشرين حتى الثلاثين للشخص و بعد ذلك فإنّه يبدأ بخسran ما مقداره أربعة بالألف من قوة عظامه كل سنة. ولكنّ السيدة بعد انقطاع الطمث فإن فقدانها للكتلة العظمية يكون أكبر بكثير عن الرجل حيث تصل نسبة فقدان عندهن إلى ثلاثة بالمئة كل سنة ، و معظم النساء لا يتمتعن في سن اليأس بحياة صحية تسمح لهن بتعويض ما فقدوا من الكثافة العظمية. تمرّ العظام بمرحلة هدم ومرحلة بناء طوال حياتها ، أي أن العظام التالفة أو القديمة يتم بناءها من جديد والتخلص من القديم ، حتى سن الثلاثين من عمر الشخص تكون مرحلة البناء أكثر نشاطاً من مرحلة الهدم ، مما يؤدي إلى زيادة كثافة العظام وطولها ، وبعد هذا السن تنعكس الآلية ، فتكون مرحلة الهدم أكثر نشاطاً من مرحلة البناء ، فتبدأ العظام بخسارة كثافتها بشكل تدريجي وبنسبة ثابتة في الحالة الطبيعية ، ولكن في الحالة المرضية يكون فقدان الكثافة العظمية أسرع وغير ثابت ، بل و مضطرب أيضاً ، مما يؤدي في النهاية إلى الوصول لمرض هشاشة العظام.



الأكاديمية وغيرها، فثلاثون دقيقةً من الرياضة أو المشي السريع، تساعد على تحفيز الدماغ لإفراز مواد كيميائية مسؤولة عن سعادة الإنسان. بالإضافة إلى أن الحفاظ على الجسم صحيحاً ورشيقاً يمنح شعوراً أفضل، ويعزز الثقة بالنفس.

تحسّن قدرة العقل على التركيز والتذكّر وممارسة العمليات العقلية المختلفة.

تنشط الدورة الدموية في جسم الإنسان.

تساعد من يريد الإقلاع عن التدخين في الإقلاع عنه.

يُنصح الموظّفين بممارسة الرياضة بشكل مستمرّ للوقاية من المشاكل الناتجة عن الجلوس لوقت طويل، مثل الدّسك، والسمنة وغيرها.

السبب الثالث من أسباب ضعف الإرادة: الإصابة ببعض الأمراض التي تتعب الجسد، وتسبّب له فقد الإرادة وخاصةً عند تناول الأدوية التي تسبّب الخمول.

السبب الرابع من أسباب ضعف الإرادة: تعاطي المخدرات، وتناول الكحوليات.

السبب الخامس من أسباب ضعف الإرادة: التشتت وعدم التخطيط بشكل مسبق قبل اتخاذ أي خطوة.

السبب السادس من أسباب ضعف الإرادة: العيش وسط أناس مثبطين، تعمل على إحباط الشخص ولا تشجعه على العمل والاستمرار.

و لتعزيز قوة الإرادة:

البدء بتنفيذ الشيء الذي يريد الشخص تحقيقه بشكل فوري وبكل نشاط دون  
الخوف من الفشل، وهذا بالتأكيد بعد التخطيط السليم.

كتابة كافة الأهداف وكافة الطرق التي يمكنها تحقيق الأهداف.

عدم التعجل للوصول إلى الهدف، وعدم التعجل كذلك في إصدار الأحكام على  
الطرق التي يتم إتباعها بالفشل أو النجاح قبل التأكد من ذلك ورؤية النتائج الفعلية  
على أرض الواقع.

معرفة الشخص لنقاط ضعفه، ومحاولة إصلاحها أو التخلص منها.

الابتعاد عن الخيالات الوهمية وأحلام اليقظة، والحرص على التزام الواقعية، ووضع  
الأهداف غير المستحيلة منطقياً.

مشاركة الأفكار مع الآخرين، مع الحرص الشديد على اختيار الأشخاص الإيجابيين  
 واجتناب المحبطين.

الحرص على تنشيط الجسم وممارسة الرياضة، والعيش في بيئة سليمة.

حرية التفكير والتصرف.

التحضر للفشل في حال حدوثه، ومحاولة معرفة أسبابه وكيفية تخطيه.

عدم استهلاك القدرات والوقت والجهد، والحرص على أخذ وقت للراحة والاسترخاء،  
ومعاودة مراجعة كافة الخطط والأهداف التي تم التخطيط لها، ومراجعة كافة السلبيات  
والإيجابيات التي تم التوصل لها، من خلال كتابتها ومقارنتها وإيجاد الحلول المنطقية  
لها.

الأمر الرابع لتحقيق الأحلام: الثقة بالنفس: إنَّ ثقتك بنفسك تُكوِّن في جوفك قوَّةً خارقة لإنجاز ما تريد، وقِلَّتْها تجعلك متخاذلاً، خائفاً، وعاجزاً عن أسهل خطوة، وأيضاً تقوم ثقتك بعكس تأثيرها على مَنْ يتعاملون معك، فيصبحون واثقين بك وبما ستقوم به مِنْ عمل.

الثقة بالنفس هي نوعٌ مِنَ الأمان الداخلي المُمنهج والمُدروس يَعتمد على ثقة الفرد باستعداداته وإمكاناته ومهاراته، ومدى تَمَكُّنه مِنْ تنفيذ أهدافه وثقته الذاتية بإمكانية تحقيقها، وبالتالي تحقيق التوافق النفسي والاجتماعي، وَمِنْ المُمكن تعريفها أيضاً بأنها إدراك الفرد لقدراته ومؤهلاته وثقته في إمكانية توظيفها في مواجهة المشكلات والعوائق التي يُصادفها بشكل فعّال وبِنَاء، بالإضافة إلى الاستجابات المُتوازنة والتوافقية خلال تَعَرُّضه للمُثيرات المختلفة، كما أنَّ الثقة بالنفس تُعبّر عن الرضا والتقبل الذاتي والمجتمعي للفرد وإدراك الآخرين لقدراته وكفاءاته.

تُعَدُّ الثقة بالنفس مِنْ أهمِّ السمات الشخصية التي تُحدّد حياة الفرد وتوافقه مع ذاته ومع مجتمعه، بالإضافة إلى أنَّها تعني تَقَبُّلُ القُدرات التي منحها الله للفرد والرضا بها، والتكيّف معها، والقدرة على مُواجهة الظروف اليومية بكافّة أنواعها بفاعليه أكثر؛ فالثقة بالنفس تُضيف للفرد إحساساً بالاعتزاز، والافتخار بمهاراته وكفاءاته.

الثقة بالنفس هي مِنْ السمات الشخصية المُكتسبة مِنَ البيئة المُحيطة بالفرد، فهناك الكثير مِنَ الطرق والأساليب والخطوات التي يجب أن يَسير عليها الفرد ليتحلّى بثقته بنفسه، والحفاظ على ديمومية هذه الثقة في ظلِّ جميع المواقف والظروف، وتطويرها بشكلٍ مستمر، وفيما يلي بعض الخُطوات المُساعدة في كيفية تقوية الثقة بالنفس والمُحافظة عليها:

محافظة الفرد على سلامة المظهر العام، وارتداء الثياب النظيفة والأنيقة، والملأمة لكل حال وموقف، والاهتمام بالنظافة الشخصية، والابتعاد عن العادات التي تولّد نفور الآخرين من الفرد كالבصق على الأرض أثناء التحدّث مع الآخرين، والتجشؤ بصوت عالٍ وغيرها من العادات غير اللائقة، بالإضافة إلى استقبال الناس بوجه بشوش وسعيد وصوت هادئ بعيد عن ترك طابع الهم والاكتئاب، كلّ ذلك يعكس تعبير الفرد لمن حوله عن ذاته، وبالتالي اكتساب قبول الناس والمجتمع له. يجب على الفرد مقاومة مخاوفه وفسح المجال لنفسه لممارسة الخبرات الجديدة والمواهب المختلفة، وتوسيع المعارف والمدارك. التمرين الذاتي على الانخراط في العلاقات الاجتماعية، والمشاركة بها، وتوسيع دائرة التواصل مع الآخرين، وحضور المناسبات والتجمّعات. محاولة استدعاء التفاؤل في شتى الظروف، والثقة بأنّه لا يوجد حال يدوم على حاله.

تعويد النفس والذات على التفكير الإيجابي والاستجابات الإيجابية، بالإضافة إلى المبادرة لبذل العطاء في جميع أشكاله الماديّة والمعنويّة، وعدم التردّد في تقديم النصح والإرشاد في المواقف المختلفة.

حبّ الذات بجميع تفاصيلها وبكلّ ما تملك، وتقبّل المهارات والقدرات والكفاءات الموجودة لدى الفرد، والسعي الدائم إلى تطويرها وتدريبها وإضافة كلّ ما هو جديد لها. تمرين النفس على الردّ على جميع الأسئلة الموجهة ولو بتأجيل الإجابة، والابتعاد عن التصريح بعدم المعرفة، والتدريب المستمر على التحدّث مع الآخرين والمشاركة بالنقاشات والحوارات، وقهر الخوف الداخلي والتوتّر، والتغلّب عليه

بالمداومة والإصرار على إحراز التطوُّر في آليَّة المشاركة في كلِّ نقاش حاصل، والسعي إلى قيادة الحديث وتوجيهه.

التوجُّه إلى اكتساب المزيد من المعارف الجديدة من أهل الخبر، وبالتالي الارتفاع لمكانتهم من خلال السير على خطاهم والاستفادة من تجاربهم، والابتعاد عن الأخطاء التي وقعوا بها.

الابتعاد عن مقارنة النفس بالآخرين، وعدم انتظار الثناء منهم، والظهور أمامهم بالقدرات الحقيقيَّة، وعدم إخفاء القصور في بعض القدرات، فالجميع لديه كفاءة عالية في مجال مُعَيَّن، والضعف في مجالٍ آخر.

الابتعاد عن إحساس الفرد تجاه نفسه بأنَّه شخص غير مرغوب فيه ومنبوذ تجاه أيِّ تقصير صادر من الآخرين.

الابتعاد عن اتِّخاذ القرارات بشكل مُتسرَّع، وأهميَّة دراسة الاحتمالات والخيارات المُتاحة بشكلٍ منهجي، وفصل الآثار السليبيَّة والإيجابيّة المُترتبة على قرارٍ ما، واختيار البديل أو القرار المناسب.

مُحاولة الاسترخاء لفتراتٍ مُتقطَّعةٍ خلال اليوم.

أما عن مقومات الثقة بالنفس:

المُقوِّمات هي السمات والغرائز التي تدفع بالشخص إلى الاعتزاز بذاته وثقته بنفسه؛ حيثُ تُرسِّخ هذه المُقوِّمات الثقة، وبالتالي يحتفظ الفرد بالقوَّة الداخليَّة والنفسية، ويدعمها قدر الإمكان بالاستقرار الدَّاقي، والصحَّة النفسية، والبناء الشخصي السوي، وكانت هذه المقومات كالآتي:

المقومات الجسميَّة: إنَّ تحلِّي الفرد بالمهارات الجسميَّة السليمة والخالية من الأمراض والعاهات والتشوُّهات الخلقية والإصابات المزمنة، بالإضافة إلى

المظهر الخارجي الجميل والجاذبية الشخصية؛ كل هذه المقومات تجعل منه ذا كفاءةٍ جسدِيَّةٍ سليمةٍ لا تعيقه عن القيام بمهامه، ومُمارسة حياته بشكلٍ سويٍّ ومُستقر.

المقومات العقلية: المقومات العقلية هي سلامة النمو العقلي للفرد، بالإضافة إلى عدم تدني مستوى الذكاء، والقدرة على توظيف القدرات العقلية لاكتساب خبرات جديدة، والابتعاد قدر الإمكان عن الخبرات المؤلمة وغير المرغوب فيها، بالإضافة إلى القدرة على استخدام الخيال الخصب في شتى المجالات كالشعر، وابتكار كل ما هو جديد في العلوم المختلفة، كما أنَّ للذاكرة أهمية كبيرة في استرجاع المعلومات وتوظيفها في آلية استجابات الفرد للمثيرات المختلفة.

المقومات الوجدانية: تعني هذه المقومات نمو الفرد النفسي السليم، وخلوه من الأمراض النفسية، والوساوس، والتوتر، والقلق، والشك المرضي، والقدرة على التحكم في الانفعالات المزاجية وضبطها، والتقييم المتوازن للذات دون ترفعٍ عقيم يدفعه إلى الغرور، ولا تحقيرٍ مُهين يدفعه للخضوع، بالإضافة إلى القدرة على التحرر من الآثار المترتبة على التنشئة غير السوية والخبرات غير المرغوب فيها في مراحل الطفولة النمائية، وتحلي الفرد بالأخلاق الحسنة الإسلامية تجاه نفسه ومحيطه.

المقومات الاجتماعية: تُعد الأسرة والمجتمع هي اللبنة الأساسية في النمو التوافقي النفسي للإنسان، فالتقبل الأسري للفرد منذ ولادته والإحساس بالرضا تجاهه يُكوّن الصورة الشخصية والبناء المجتمعي والنفسي السليم للفرد، منذ فترة الطفولة وخلال مراحلها النمائية المختلفة، بالإضافة إلى التنشئة السليمة، كل هذا يُنتج فرداً وثقاً بذاته مُحتملاً لمسؤولياته قادراً على التغيير.

المقومات الاقتصادية: من الممكن أن تكون هناك علاقة طردية بين المستوى المادي للفرد وارتفاع دخله بارتفاع معدل ثقته بذاته، إلا أن المقومات الاقتصادية ليست ذات تأثير مباشر في الثقة بالنفس، وتدنيها أو ارتفاعها؛ فالكثير من الشخصيات الفعالة خلال التاريخ كانت تمتد من أسر ذات مستوى مادي متواضع.

الأمر الخامس لتحقيق الأحلام: البعد عن التسويف: عندما تغمرك الرغبة للحصول على شيء ما لا تقل سوف أقوم بفعل ذلك غداً؛ فالتسويف يقلل من لهفتك للحصول على ما تريد وقد يلغيها، فيبعدك عن أي فعل يقربك إلى مبتغاك.

الوقت هو مادة الحياة الأولى، وهو أصل الفوارق بين الحضارات وبين جميع الدول والأفراد والجماعات، وقد يمر على الإنسان أيام دون أن يشعر بأي إنجاز قد تم، وقد تمر الساعات كلمح البصر دون إنتاج أو استغلال للوقت، بل يتم استغلال الوقت وإهداره بشكل سلبي وخطي، فيجب معرفة صفات الوقت وطرق تنظيم الوقت وتنفيذها فوراً، بغض النظر عن العمر والمكانة، فالوقت منحة منحها الله سبحانه وتعالى لنا كي نستغلها بأفضل وجه وطريقة.

#### ومن خطوات تنظيم الوقت:

السيطرة على الوقت: استخدام بعض طرق وأدوات التنظيم للوقت، مما يساعد على التعامل مع الوقت بشكل أفضل وأكثر راحة، وعدم السيطرة على الوقت يؤدي لعواقب وخيمة جداً قد تقع على عاتق الفرد.

استغلال الوقت: استغلال الوقت ليكون في مصلحتنا وخدمتنا، من خلال تقسيم الوقت اليومي لجدول أعمال بسيط، مما يساعدنا على الحصول على استغلال أعلى للإنتاج.

الالتزام بالقواعد والقوانين: المداومة على الالتزام بها والعمل عليها، ومحاولة التخلص من الأعمال السهلة بالبداية، ثم البدء بالأعمال الأصعب.

حدّد الأولويات والأهداف: يجب علينا تحديد الأعمال وتواريخ إنجازها والمهام التي يجب إنجازها قبل الأخرى، فالأولويات الثانوية يمكن تأجيلها لبعد انجاز الرئيسة.

استثمار الوقت: حاول أن تستثمر الأوقات الهادئة والمميزة، ففيها يكون التخطيط مميز وجيد وعلى أعلى مستوى ممكن من جميع الأوقات الأخرى.

رتّب الأوقات ولا تماطل: ترتيب الأوقات بشكل جيد كالقيام بجميع الأعمال المتشابهة في نفس الوقت، وعدم المماطلة والتأجيل في القيام بالأعمال.

الحرص على عدم التأجيل: تأجيل الأمور عادة سيئة في الحياة العملية والاجتماعية، فلا أحد يعرف ما قد يحدث في اللحظة التالية أو اليوم التالي، فيجب إتباع الجدول اليومي ومحاولة عدم تغيير شيء.

الاستيقاظ الباكر: الاستيقاظ الباكر والالتزام بمواعيد النوم اليومية والمناسبة لطبيعة الدراسة أو العمل، حتى يتم إنجاز الأعمال على أكمل وجه ممكن.

يواجه العديد من الأشخاص مشكلة عدم القدرة على الاستيقاظ مبكراً؛ وذلك لأسباب كثيرة، أهمها: إتباع نظام غذائي سيء، والسهر لساعات متأخرة ليلاً، الأمر الذي يؤثر سلباً على نشاطهم، ثم على التزاماتهم في الدراسة أو العمل وإنتاجيته. ومن الجدير بالذكر أن للاستيقاظ المبكر العديد من الفوائد.



وَمِنْ فَوَائِدِ الاستيقاظ باكراً:

يُنَحِّ الإنسان سعادة، ويجعل النفس مُقَدِّمة على الحياة وأكثر تفاعلاً وإشراقاً.  
يزيدُ مِنَ النشاط والحيوية؛ ذلك لأنَّ مادة الكورتيزون المسؤولة عن نشاط الإنسان  
تَنَشَّطُ صباحاً.

يزيد الإنتاجية في العمل، كما يجعل الإنسان أكثر قدرة على التركيز في أهدافه  
وتحقيقها.

يهدئ الأعصاب ويريحها؛ وذلك لأنَّ الصباح أكثر فترات اليوم هدوءاً وراحة.  
يزيد من بركة اليوم، بحيث سيصبح بالإمكان إنجاز الكثير مِنَ الأعمال والنشاطات  
خلاله قبل أن ينتهي.

ينشط الذاكرة؛ ذلك لأنَّ العقل يكون بأفضل حالاته وقتَ الصباح. وفيما يلي نصائح  
للاستيقاظ مبكراً:

تناول وجبة عشاء خفيفة قبل النوم بساعتين على الأقل؛ وذلك حتَّى لا تثقل عمل  
الجهاز الهضمي.

اذهب إلى النوم مبكراً، حتَّى لو لم تكن تشعر بالنعاس؛ فالاستعداد للنوم يجعلك  
تنام تدريجياً.

غيّر نظام نومك تدريجياً، وذلك عن طريق إتباع روتين منتظم ومناسب، بحيث تعود  
عقلك الباطن على النوم المبكر والاستيقاظ المبكر.

تجنّب تناول المنبهات ليلاً، مثل القهوة والشاي ومشروبات الكافيين؛ فهي تسبب  
الأرق ليلاً.

حدّد عدداً معيّناً لساعاتِ النومِ يوميّاً، وليكن بين 6 - 8 ساعات، مع إمكانية أخذ قيلولة وقت الظهيرة لمُدّة ساعة أو أقلّ، مع الانتباه إلى ضرورة الابتعاد عن القيلولة في ساعات متأخرة من اليوم أو لساعات طويلة.

تتأثر القيلولة بالعديد من العوامل منها حاجة الجسم إلى النوم، والإيقاع و الروتين اليوميّ للجسم، وساعة الجسم الحيوية أو البيولوجية، طول الغفوة، وقت الغفوة، وظهور أعراض كسل النوم بعد الغفوة و العديد من العوامل الأخرى مثل الجنس أو العمر.

ومن فوائد القيلولة:

تقلل الشعور بالنعاس والتعب.

تنشط القدرات العقلية مثل التحليل المنطقي والحساب وردة الفعل.

أفضل علاج للشعور بالنعاس.

تحسن من الأداء العقلي مقارنة بالأدوية المنبهة.

يعتمد توقيت القيلولة عادةً على مواعيد النوم و الاستيقاظ عند الشخص، فمثلاً يختلف التوقيت المناسب للقيلولة عند شخص يستيقظ من صلاة الفجر وينام بعد صلاة العشاء عن آخر يستيقظ متأخراً وينام متأخراً أيضاً، و يعود السبب في ذلك إلى تأثير الساعة البيولوجية في الجسم.

يعتمد طول القيلولة على الهدف منها. لكن بغض النظر عن الهدف فإن المعدل و المتوسط المناسب لقيلولة سليمة هو من 10 إلى 20 دقيقة، حيث إن هذه المدة تحقق الفوائد المرجوة بعد الاستيقاظ مباشرة، فهذه القيلولة تُعطي نتائج فعالة في مقاومة النعاس وتنشيط القدرات العقلية وتحسين الذاكرة.

القيلولة إذا ما طالت مدتها فإنها تؤدي إلى الكسل و القصور، و يعود السبب في ذلك أن الشخص يصل إلى مرحلة النوم العميق بعد النصف ساعة من النوم، وإذا ما استيقظ من هذا النوم العميق قبل حصوله على مقدار كافي منه فإنه قد تظهر لديه أعراض كسل النوم.

ضع المنبه قبل أن تنام، مع تجنب وضع خيار الغفوة في حال استخدمت جوالك لوضع المنبه؛ وذلك لأنها تُشعرك بالكسل.

انهض مباشرة لغسل وجهك عند سماع صوت المنبه، ولا تبقى مستيقظاً في الفراش. خصّ وقتاً معيناً للتأمل فترة الصباح للتخلص من التوتر والاكتئاب، أو خصّ وقتاً لممارسة الأنشطة الرياضية، مثل رياضة المشي؛ بهدف تنشيط الدورة الدموية، وتزويد الجسم بالنشاط والسعادة.

افتح نافذة غرفتك بمجرد استيقاظك من النوم؛ فهي تمنحك المزيد من النشاط. تجنب التدخين؛ فهو يؤثر على وظائف الجسم المختلفة، كما يتسبب في كسله. اغسل يديك وقدميك بالماء الدافئ قبل الذهاب للنوم. بإمكانك أيضاً رش الوسادة بزيت عطري مثل اللافندر. فهذه الوسائل تخلصك من اضطرابات النوم.

الأمر السادس لتحقيق الأحلام: التعلّم من تجارب الآخرين: عدوى الإنجاز تأخذها من أولئك الناجحين، فعليك ملازمتهم، والحديث معهم، ومعرفة سير

حياتهم، والصعوبات التي تعرّضوا لها، فبذلك تقوى عزيمتك وتكون جاهزاً لأيّ عارض.  
الأمر السابع لتحقيق الأحلام: التخلّص من نقاط ضعفك: عليك التعرّف على نقاط  
ضعفك التي تتحوّل بينك وبين أحلامك، لتكون قادراً على التخلّص منها؛ فوجودها شيء  
طبيعي جداً في الناس، فكلّ لديه نقطة ضعف يحاول الخلاص منها، لكن السيئ هو أن  
تبقى راکناً لا تسعى لدورها.

لكل إنسان في الدُّنيا نقاط ضعف، تختلف باختلاف شخصية الفرد، وباختلاف بيئته،  
وطريقة تربيته، وتعتبر نقاط ضعف الإنسان من أهم الأسباب التي قد تهزمه، وتجعله  
يُغيّر مبادئه في الحياة، وربما تجعله مُقادراً من قبل الآخرين، فكل نقطة قوة في الإنسان  
قد تقابلها نقطة ضعف من جهةٍ أخرى، فقدرات الإنسان الداخلية تحكمها العديد من  
الظروف، والإنسان الحكيم قادر على إخفاء نقاط ضعفه، والتغلّب عليها، كي لا يعتبرها  
الناس سبباً في السيطرة عليه.

وللتغلب على نقاط ضعف الإنسان:

كسر حواجز الصور السلبية: وأكثر الحواجز السلبية التي تفاقم الأمر سوءاً، أن نركز  
على نقاط ضعفنا، ونكثر من التفكير فيها، ونضخمها، مما يؤدّي لضياع الكثير من الوقت  
ونحن نقف عندها، فلا نتطوّر أبداً.

التخلص من الخوف ومصادره: أكثر ما يُسبّب تضخم نقاط الضعف هو الخوف  
الزائد منها، ممّا يؤدّي لتشكيك الشخص في قدراته، فتتحطم روحه المعنوية، وتصبح  
حالته النفسية في الحضيض، وتسيطر نقاط ضعفه عليه، لذلك يجب تحطيم الخوف،  
وإرسال رسائل للعقل أن هذه المخاوف لا وجود لها أبداً، وأنها مجرد خيال.

تعزيز الثقة بالنفس: تعتبر الثقة بالنفس هي خط الدفاع الأول، الذي يساعد الإنسان في التغلب على نقاط ضعفه، وتجاوزها؛ فمن يثق بنفسه وقدراته لا يمكن أن توقفه نقاط ضعفه، وإنما يتحدّاه، ويعتبرها غير موجودة.

التركيز على نقاط القوة: وذلك من خلال اكتشاف النفس والشخصية، ومعرفة نقاط القوة الحقيقية، وتعزيزها، وتنميتها، واستغلالها جيداً، وإظهارها للملأ، والعمل عليها جيداً، لمنحها فرصة الظهور والتطور، علماً أن المواهب والأشياء المميّزة في الشخص هي من نقاط قوته.

عدم إظهار نقاط الضعف للآخرين: بعض الأشخاص يستغلون نقاط ضعف غيرهم، ويستخدمونها نقطة لصالحهم كي يتفوقوا عليهم، ويأخذوا مكانتهم، لذلك من الأفضل أن لا يعلم أحد بنقاط ضعفك.

البحث عن علاج: نقاط الضعف قد تكون قابلةً للتغيير، وبالإمكان تحويلها لنقاط قوة، وذلك من خلال علاجها نفسياً، وتحديّها، وقلبها لصالحك، وبالإمكان استشارة أشخاص محدّدين، وموثوق بهم، أو حتى استشارة طبيب نفسي، مع امتلاك الإرادة الحقيقية للتغلب على جميع نقاط الضعف.

الخطوة الثانية من خطوات النجاح: تحديد الأهداف: من الأفضل وضع خطةٍ للعمل بما يتناسب مع الرغبات والاحتياجات للحصول على النتائج المرجوة.

يبدأ الفرد بتحديد أهدافٍ يهتم بها، وتغطي كافة مجالات حياته الرئيسة، مثل: تحديد أهدافٍ خلاقة، وتعليمية، وعائلية، ومالية، ومادية، وخيرية، حيثُ يمكن أن يساعد ذلك في المضي قدماً لتحديد أهدافٍ قصيرة ومتوسطة الأجل، وتنصح رئيسة تحرير مجلة علم النفس اليوم هارا استروف مارانو: "بكتابة الأهداف التي يمكن تصغيرها إلى أهدافٍ قصيرة الأجل، وتفريعها إلى خطواتٍ

عمليةٍ حيث يمكن التحكم بها مع معايير محددة، ومواعيد نهائية لها، فقد يسمح ذلك بربط ما يفعله الإنسان كل يومٍ مع مخطط حياته".

يعطي بذل الإنسان قصارى جهده حافظاً قوياً في تحقيق أهدافه، حيثُ قضى أشهر علماء النفس عدّة عقودٍ في دراسة الفرق بين بذل قصارى الجهد، ونقيضه عند تحقيق أهدافٍ صعبةٍ ومحددة، وقام كل من إدوين لوك، وغاري لاثام، بإجراء دراسةٍ على أكثر من 1000 شخص في جميع أنحاء العالم، وتبين هذه الدراسة أن الأهداف لا تحدد بالضبط ما يحتاج الإنسان لإنجازه، بل تتطلب وضع حدٍ أعلى لمستوى تحقيقها، حيثُ إنّ الأهداف الصعبة تزيد من جهد، وتركيز، والتزام الإنسان بها دون وعيه، وتستمر لفترةٍ أطول. كما يمكن أيضاً تحقيق الهدف من خلال اتخاذ الفرد خطوةً للأمام نحو تحقيقه، ومشاركة أهدافه مع الآخرين لتحقيق إنجازٍ متبادل.

الخطوة الثالثة من خطوات النجاح: الحفاظ على التفكير الإيجابي: يُعدّ التفكير الإيجابي مهارةً، فالشخص نفسه يحدد إن أراد التركيز على الأفكار السلبية أو الأفكار الإيجابية، فالإنسان لا يعيش في فقاعةٍ بمعزلٍ عن العالم، وبالتالي سيحدث له العديد من الأشياء الخارجة عن إرادته، ومن المهم تغيير نمط اللغة التي يتم الحديث بها مع النفس ومع الآخرين.

يملك التفكير الإيجابي قوةً كبيرةً في نجاح الشخص، فالنظرة إلى الأمور بإيجابية يعتبر بدايةً جديدةً لكل شيءٍ، وأول من دعا إلى ذلك سيدنا محمد صلى الله عليه وسلم عندما قال: "تفاءلوا بالخير تجدوه"، فهذا يُعتبر دعوةً منه صلى الله عليه وسلم للتفكير بطريقةٍ إيجابيةٍ وترك التشاؤم والتطير والتفكير بطريقةٍ سلبيةٍ. التفكير الإيجابي يقوم بتحفيز الشخص على إيجاد الفرص والحلول من خلال الصعوبات والتحديات، فلا توجد نتيجة من الجلوس والنظر إلى الأمور التي تحصل بطريقةٍ سلبيةٍ والاستمرار في التهنيد ولعن الحياة وانهاهما بأن ما يحصل

عليه الآخرون من فرص أكبر، وإنما مع التفكير الإيجابي يتم استخلاص الحلول وجعل كل تجربة هي قصة نجاح جديدة.

يمكن التفكير بطريقة إيجابية من خلال:

تكرار العبارات الإيجابية والمحفزة والابتعاد عن لوم النفس ومحاادثتها- ولو سراً - بطريقة سلبية فالعقل يخزن ما يسمعه، وعندما يتخزن به بأنه لا يوجد هناك فشل وإنما

تجارب ودروس لابد من التعلم منها فإنه يحذف كلمة الفشل من قاموسه.

تحديد الهدف من الحياة ووضع الأهداف قصيرة الأمد أيضاً ومحاولة التركيز على

كل هذه الأهداف والابتعاد عن النظر إلى الماضي أو ما به من تجارب غير جيدة.

التأمل والاسترخاء وإعطاء النفس متسعاً من الاستقرار والراحة، ومحاولة عدم

المبالغة في المشاكل وتطويرها.

تقليل الأفكار الداخلة إلى العقل ومحاولة تنظيمها وترتيبها حسب الأولوية، لأن

مزاحمة الأفكار تتعب العقل وتسبب فقدان التركيز في أي منها.

الإيمان المطلق بالله تعالى وبأنه مسير الأمور والتوكل عليه، فحياة الإنسان مكتوبة

في اللوح المحفوظ ولا يمكن إنكارها وإنما يغير الإنسان بما هو مخير به.

الخطوة الرابعة من خطوات النجاح: تعلم كيفية تحقيق التوازن: يوجد تشابك

دائم بين الحياة العامة والعمل، ولمن يريد النجاح عليه الموازنة بين هذين الشقين.

الخطوة الخامسة من خطوات النجاح: الإيمان بالقدرة على النجاح: فهناك مقولة

لديزني مؤسس شركة والت ديزني<sup>30</sup> تقول: "ما دمت قادراً على أن تحلم به، فأنت قادر

على تحقيقه".

### (انتهى ثانياً - خطوات طريق النجاح)

<sup>30</sup> وُالت ديزني: بالإنجليزية: (Walt Disney) رَجُل أعمال ومُنْتِج ومُخْرِج وسِينَارِسْت، وَأَخْصَائِي رُسُوم مُتَحَرِّكة أَمْرِيكِي، وُلِدَ فِي عام 1901. يُعَد ديزني الشَّخْصِيَّة المِحْورِيَّة لِتَارِيخ سِينَمَا الرُّسُوم المُتَحَرِّكة لِلأَطْفَال، كما يُعْتَبَر أَيْقُونَة ثَقَافِيَّة فِي هَذَا المَجَال، وَذَلِكَ بِفَضْلِ مُسَاهِمَاتِهِ الهَامَّة فِي صِنَاعَةِ التَّرْفِيهِ خِلال مُعْظَم القَرْنِ العِشْرِينَ، وَالتِّي اِسْتَهْرَتْ بِشَخْصِيَّاتٍ مِثْل مِيكِي مَاؤُس وَبَطُوط. أَسَّس هُوَ وَأَخُوهُ رُوِي وَلِيْفِر دِيزْنِي شَرِكَة وَالت دِيزْنِي بِاعْتِبَارِهِمَا قُطْبِي رِيَادَةِ الأَعْمَال بِهُولِيوُود، وَالتِّي تَحَوَّلَتْ فِيْمَا بَعْدَ إِلَى شَرِكَة الإِنْتَاكِج الأكثر شُهْرَة فِي مَجَال الرُّسُوم المُتَحَرِّكة، وَتُعَد بِالْوَقْتِ الحَالِي الشَّرِكَة الأكبر فِي مَجَال وَسَائِل الإِعْلَام وَالتَّرْفِيهِ بِالعَالَم، وَتُقَدَّر بِعَائِدَاتٍ سَنَوِيَّةٍ تَصِلُ إِلَى عِشْرَاتِ المِليَارَاتِ مِنَ الدُولَارَات.

دَاع صِيَتْ دِيزْنِي بِوصْفِهِ مُنْتِجًا سِينِمَائِيًّا، مُبَكِّرًا فِي مَجَال الرُّسُوم المُتَحَرِّكة، وَمُصَمِّمًا لِلْحَدَائِقِ وَالمُنْتَزَهَاتِ وَأَيْضًا كَرَجُلِ إِسْتِعْرَاضٍ شَعْبِيٍّ. بِجَانِبِ فَرِيْقِ عَمَلِهِ، اِبْتَكَرَ شَخْصِيَّاتٍ كَارْتُونِيَّةً شَهِيْرَة، وَخَاصَّةً مِيكِي مَاؤُس، كَارِيكاتُور لِفَآر، وَالَّذِي أَدَاها دِيزْنِي بِصَوْتِهِ الأَصْلِي، دُونَالْد دَاك وَجُوفِي. وَخِلال مَسِيرَتِهِ المِهْنِيَّة الطَّوِيلَة وَالنَّاجِحَة، نَالَ دِيزْنِي سِتَ وَعِشْرِينَ جَائِزَة أَوْسْكَارٍ مِنْ أَصْلِ تِسْعٍ وَخَمْسِينَ تَرْشِيحًا خِلالَ حَيَاتِهِ، وَحَصَلَ عَلَى أَرْبَعِ جَوَائِزٍ فَخْرِيَّةٍ أُخْرَى، مِمَّا أَهْلَهُ لِيَكُون الشَّخْصَ الأكثرَ حُصُولًا عَلَى جَوَائِزِ الأكَادِمِيَّة. كَمَا حَصَلَ عَلَى سَبْعِ جَوَائِزٍ إِيمِي، وَتُسَمِّتُ عَلَى إِسْمِهِ دِيزْنِي لَانْدَوْدِيزْنِي لَانْدَ فُلُورِيدَا وَدِيزْنِي لَانْدَ هُونْغ كُونْغ وَبَارِيْس دِيزْنِي لَانْدَ وَمُنْتِجِج طُوكْيُو دِيزْنِي وَمُنْتِجِج دِيزْنِي لَانْدَ شَنْغْهَائِي تُوْفِي دِيزْنِي فِي بَرْنَانِك بِكَالِيفُورْنِيَا فِي 15 دِيسَمْبَر عام 1966 بِسَبَبِ سَرَطَانِ الرِّثَّة، مُخْلَفًا وَرائَهُ إِرْثًا كَبِيرًا اِسْتَمَلَ عَلَى عِدَدٍ كَبِيرٍ مِنَ الرُّسُومِ المُتَحَرِّكةِ القَصِيرَةِ وَالأَفْلامِ الرُّوَائِيَّةِ الَّتِي أَنْتِجَتْ طِيلَة حَيَاتِهِ؛ إِضَافَةً إِلَى اسْتُودِيُوهاَتِ وَالت دِيزْنِي لِلرُّسُومِ المُتَحَرِّكةِ وَمَعْهَدِ كَالِيفُورْنِيَا لِلْفُنُونِ.





### ثالثاً: كيفية تحقيق النجاح :



هناك بعض النصائح التي تحتاجها لتصبح إنساناً ناجحاً ومنها:

ثق بالله: الثقة بالله وحسن الظن به سبحانه وتعالى من العبادات القلبية كالخوف منه عز وجل وحسن التوكل عليه والرضا به، والإنسان المؤمن الوثاق بالله تعالى يواجه المصاعب بالصبر والتوكل عليه والتسليم المطلق في جميع شؤنه إيماناً منه أن الفرج قادم لا محالة فهو أعلم بما ينفعنا وما يضرنا، فالثقة بالله تعني الوثوق بما في يدي الله تعالى والإيمان بأن الله لا يخلف وعده وترك التعلق بما في أيدي الناس.

الثقة بالله وبرحمته وعفوه وقدرته وعظمته من أهم صفات المؤمن، فالمؤمن يصدق بأن الله القدير بيده كل شيء وهو خالق السموات والأرض، وأنه قادر على تدبير شؤون البشر، وثقتك بالله تنبع من داخلك، والشعور بوجود الله وعظمته يُطمئن الإنسان ويحرره من العبودية أو الخضوع لأحد غيره.

يستدلل المؤمن على وجود الله من خلال التأمل في خلق السموات والأرض، والتفكير بخالق هذا الكون البديع، وخلق الإنسان في أحسن صورة، والتفكير في القوة التي تدبر الأمور وتسير الأقدار بأحسن ما يكون، وبما يرضي الإنسان بخير

له، ويكون الاستدلال على ذلك والإجابة عن تلك الأسئلة من خلال قراءة القرآن الذي يفصل كل صغيرة وكبيرة ويدل على وجود الله، ويشرح جميع تفاصيل الحياة وكيفية التصرف في المواقف الدنيوية، من خلال كل تلك الأدلة يطمئن قلبك وتثق بأن الله قادر على تدبير أمورك وقادر على دفع البلاء عنك.

تعزيز ثقتك بالله يكون بالصلاة وأن ترفع يديك للخالق وتدعوه وترجو عفوهِ ومغفرته وستره والتفريج عن همومك، فسبحانه وتعالى سيستجيب لك ولدعواتك إن أيقنت قدرته وعظمته. ويجب أن تكون إنساناً خيراً محباً للغير، وتبتعد عن الحقد والضغينة، وتبتعد عن أذى الناس إيماناً منك بأن الله منتقم جبار لا ينسى المتجبرين والظالمين، واحرص على مساعدة الناس وتفريج همومهم إن استطعت، واعمل الخير قدر الإمكان حتى تلقاه في ميزان حسناتك. هنالك الكثير من الأشخاص ممن يدعون عدم وجود الله ويشككون في رسوله -عليه الصلاة والسلام- وفي القرآن الكريم، فجميع ما ورد في القرآن من آيات ترد على هؤلاء الملحدِين، ويجب على المؤمن أن يبتعد عن أفكارهم الخاطئة وإتباع الصحيح دائماً، وأيضاً التفكير الذي دعا إليه ديننا الإسلامي الذي يصفى ذهنك وقلبك ويدلك على طريق الله، واتعظ بالقصص السابقة وما حدث للكافرين عند إنكارهم لوجود الله وأذية رسوله الكريم.

آمن بنفسك وبقدراتك: ليستطيع الإنسان النجاح خلال حياته، وبالتالي التفوق والإضافة إلى هذه الحياة، يلزمه أن يتسلح بالعديد من المهارات، وهي المهارات التي تجعله متميزاً قادراً على تأدية العديد من الأعمال وتمنحه القدرة أيضاً على ملئ أي فراغ وأي وظيفة يعمل بها وتجعله قادراً على تأدية أي عمل يوكل إليه بنجاح وتميز، كما أن المهارات توسع المدارك وتتيح الفرص المتعددة لدى الإنسان وتفتح أمامه الأبواب المغلقة مما يعطيه النجاح. وبشكل غير مباشر فإن إتقان الإنسان للعديد من المهارات يجعله مفضلاً لمن حوله من الناس ومن

معارفه ويرفع من قيمته بينهم نظراً لأنه يستطيع أن يكون محل ثقتهم في العديد من الأمور ولأنه أيضاً يستطيع مساعدتهم بشكل كبير فيما يتعرضون له من مواقف صعبة. تتنوع أنواع المهارات التي يستطيع الإنسان تعلّمها واكتسابها خلال فترة حياته الطويلة التي قد تمتد إلى عقود، وتنوع أيضاً لتشمل كافة المجالات المتاحة، لهذا فتطوير الذات يكون بتنمية المهارات والعمل على زيادتها حتى يتمكن الإنسان من الوصول إلى ما يطمح إليه من غايات وأهداف متنوعة قد تكون مادية أو معنوية أو قد يكون الهدف منها أن يثبت لنفسه ولذاته ولمن حوله أنه قادر على التميز والارتقاء والوصول إلى القمم، وأنه إنسان استثنائي متميز عن سواه. وليس المهم امتلاك مهارة معينة بل المهم هو الإتقان، فالتميز لا يكون عن طريق امتلاك المهارة، وإنما يكون عن طريق الإتقان للمهارة، فمن يمتلكون نفس المهارة متعددون والناجح من بينهم هو من يمتلك هذه المهارة بإتقان وإجادة أكبر. تتنوع أنواع المهارات التي يمكن للإنسان اكتسابها، فهناك مهارات الاتصال والتي تتضمن المهارات اللغوية كإتقان اللغات المتعددة استماعاً ومحادثةً وقراءةً وكتابةً، إضافة إلى المهارات الاستماع والمحادثة والحوار وغيرها، وكل مهارات الاتصال هي مهارات قابلة للتطور بشكل سريع وملحوظ عن طريق الممارسة والتدريب فقط، والاختلاط بالناس والاستفادة منهم. كما أن هناك المهارات الحاسوبية وهي مهارات إتقان التعامل مع الحاسوب وتأتي عن طريق تعلّم البرمجيات والتطبيقات المختلفة وأخذ دروس ودورات تدريبية للتعليم. وهناك المهارات الأخرى التي تتضمن كافة المجالات الأخرى كالمهارات الرياضية والمهارات الحياتية والمهارات التابعة للتخصص وغيرها العديد من المهارات، والقاسم المشترك بين جميع أنواع المهارات هو أنه بالإمكان إتقان أية مهارة ومهما كانت درجة صعوبتها عن طريق التدريب والممارسة وأخذ الدورات التدريبية والتعليمية فقط، إضافة إلى توفر الرغبة الكاملة للتعلّم، فبدون الرغبة في التعلّم لن تكون هناك مهارات جديدة ولن يكون هناك تطوير للذات.

ضع هدفاً أو مجموعة من الأهداف الواضحة التي تنوي القيام بها، ثم قسمها  
لأهداف أصغر بخطوات معيّنة ومحددة، ثم ابدأ بتنفيذ الخطوات واحدة تلو الأخرى.  
ابدأ بالقيام بالمهام التي كنت تخشى القيام بها.  
استيقظ مبكراً لتستغل اليوم من بدايته، وتستغل طاقة جسمك وهي في أعلى  
مستوياتها، وكذلك صفاء ذهنك وتركيزك.  
قم بالأعمال التطوعية وأعطِ الآخرين أكثر مما تأخذ منهم، فالعطاء يجعل الشخص  
مميزاً بالنسبة للآخرين ولنفسه.  
تثقف صحياً عن طريق الإنترنت، وخذ دورة في الإسعاف الأولي، فبذلك تكون أقدر  
على الاهتمام بصحتك، وصحة الآخرين، والتصرف بالشكل المناسب عند وقوع حادث.  
تعلم كيفية إدارة الضغوط التي تواجهها، وكيفية التغلب عليها بالأسلوب السليم،  
بحيث تنجز ما عليك بأقل الخسائر.  
طور قدراتك بشكل مستمر، وذلك من خلال تعلم شيء جديد كل يوم، أو التدريب  
على شيء ما.  
استغل وقتك ولا تهدره، وتعود على احترام المواعيد بدقة.  
الجأ لمن هو أخبر منك عندما تقع في مشكلة ولا تدري ما تفعل، أو استشر شخصاً  
مقرباً تثق به.  
راقب نفسك وحاسبها، فمن المهم لو عودت نفسك على المحاسبة الذاتية،  
وذلك بإعادة شريط اليوم في ذهنك قبل الخلود للنوم، ومعرفة ما الأفعال

الصحيحة، وما الأفعال الخاطئة التي قمت بها، ومحاولة إصلاح ما أخطأت بأسرع وقت ممكن.

طبّق مقولة "أحبّ ما تفعل، ولا تفعل ما تحب"، فالدُّنيا لا تسير على رغباتنا، ومن المؤكد أنّ أخذَ أسبوعٍ من الراحة أحبّ للنفس من أسبوعٍ عمل، ولكن يجب أن تختار العمل، لذلك حاول أن تحب أي مهمة تلقى عليك، وانظر إلى الجانب الممتع فيها، وأبدع. هناك مقومات أو مفاتيح عامّة للنجاح بأيّ عمل أو دراسة أو في الحياة بشكل عام، وقد تمّ التوصل إلى هذه المفاتيح من متابعة ودراسة سير الناجحين من العظماء والمشاهير؛ حيث إنّها قد تمت ملاحظة عدد من الصفات العامة التي يتصف بها الناس الناجحون، والتي يمكن تطبيقها على مختلف المجالات، دون أن تكون محدّدة بجنس أو بعمر أو تعليم عالٍ أو غيره، وهذه المفاتيح مترابطة معاً وتشكّل هيكلًا متماسكاً لا يمكن الاستغناء عن أحد أركانه.

## الدوافع:



يُقصد بالدافع القوّة التي تدفع الإنسان وتحركه، وهي بالتالي أساس ومنبع كل التصرفات والسلوكيات في حياة الإنسان، وهناك ثلاثة أنواع من الدوافع:

دافع البقاء: وهو الدافع الذي يُولد مع الإنسان ويكون غريزياً وفطرياً، فيقترب الشخص الذي يشعر بالبرد من النار والدفع حتى يعيش، ويتبعد عن أماكن الخطر حتى لا يصاب. ومن القصص التي توضح هذا الدافع بشكل جيد، أنّ هناك شاباً سافر للقاء أحد الحكماء ليسأله عن سر النجاح، وقال له الحكيم أن السر يكمن في الدوافع، وعندما لم يفهم الشاب ما معنى ذلك، أحضر له الحكيم وعاءً مليئاً بالماء وطلب منه أن ينحني وينظر فيه، ثم دفع رأسه في الماء وأمسكه بقوة وإحكام، فتفاجأ الشاب في الوهلة الأولى ولم يقاوم لعدة ثوانٍ، وثم بدأ يخرج رأسه من الماء، وعندما لاحظ قوة تثبيت الحكيم له أخذ يحاول بقوة أكبر، وبعدها بدأ الشعور بالاختناق يُصيبه بالخوف وأحس بجديّة الموقف، يجب أن يتنفس! دفع نفسه للأعلى بكل ذرّة عنده من القوة واستمر الحكيم يقاومه حتى نجح، وأخذ أول نفسٍ والثاني واستعاد توازنه ثمّ سأل الحكيم بغضب عمّا فعله، فأخبره الحكيم أنها كانت الطريقة الوحيدة حتى يرى الدوافع بنفسه، وفسّر له أن الدافع هو هذه القوة التي ظهرت في داخله وحثته

على سحب رأسه من الماء، فعندها لم يعد أي شيء آخر مهماً، ولا شيء يستدعي التفكير والتردد، بل كان قراراً حازماً وضرورياً ولا رجعة فيه "يجب أن أتنفس"، ودافع البقاء هو من أقوى الدوافع لدى الإنسان. والإنسان الناجح لديه هذه القوة الدافعة الرهيبة في داخله تحثه وتأخذه قسراً نحو هدف، ولا يمكن تجاهلها أو إعادة التفكير فيها.

الدافع الداخلي: وهو دافع داخل يأتي من داخل الإنسان نفسه؛ بحيث إنه يريد شيئاً بقوة شديدة إلى درجة يصبح فيها هذا الدافع مشابهاً لدافع البقاء، فلا يمكن تجاهله ولا يمكن العيش دونه، فالعظماء لم يريدوا ما أرادوه كنزوة أو أمنية، ولكنهم أرادوه كهدف ومعنى للحياة فأصبح هو الحياة نفسها، وعاشوا من أجله وبذلوا كل طاقتهم في سبيله.

الدافع الخارجي: وهو الدافع الأغلب عند الناس، ومصدره من العالم الخارجي من حولهم، مثل رؤساء العمل أو أحد أفراد الأسرة أو ربما كتاب أو صديق أو مجتمع معين؛ حيث إن أغلب الناس تقوم بما تقوم به بدافع من البيئة الخارجية التي حولها، فيدرس الطالب إذا دفعه زميله المُجد للدراسة أو إذا دفعه أهله للدراسة، وتكمن المشكلة في الدوافع الخارجية أنها على عكس الدوافع الداخلية يُمكن أن تتلاشى بسرعة بغياب الدافع أو ابتعاده.

الدافع يعطي الإنسان سبباً للحركة، كما يعطيه وجهاً لهذه الحركة، ولكن للحركة أو للسلوك حتى يخرج عن كونه فكرة أو دافعاً في الإنسان ويُترجم على أرض الواقع بهيئة سلوك وفعل تلزمه طاقة، والطاقة تأتي من عدة مصادر، فيمكن أن تكون طاقةً جسدِيَّةً؛ حيث إنَّ المريض أو العليل يملك دوافع متدنية، على عكس مَنْ يُمارس الرياضة ويأكل وينام بانتظام ولديه طاقة عالية ونشاط عالٍ وبالتالي دافعية عالية، وهناك أيضاً طاقة عقلِيَّة تنبع من التفكير الإيجابي، ويُمكن ملاحظة مَنْ يكون متعباً ونعساً ويستعد للذهاب للفراش، وفجأة يأتيه



اتصال بأن "فلان" ممن يحب من الناس قد جاء من السفر، فإذا بالتعب والإرهاق يختفي بثنائية واحدة، ويتصاعد الأدرينالين<sup>31</sup> في جسمه واملؤه الحماسة والطاقة، ويذهب لمقابلته أو استقباله في المطار؛ فالطاقة هنا ليست جسدية ولكنها جاءت من قوة تفكير الشخص ومن عقله نفسه.

---

<sup>31</sup> الأدرينالين "adrenaline" ويعرف أيضاً باسم إبينيفرين، وهو هرمون تفرزه الغدة الكظرية في الخلايا أليفة الكروم، ويعتبر هذا الهرمون بمثابة ناقل عصبي يؤدي دوراً مهماً في خفقان القلب وتزايد ضرباته، ويتسبب بانقباض الأوعية الدموية، ويعتبر واحداً من أكثر النواقل العصبية أهمية في الجهاز العصبي إلى جانب نورإبنفرين. يأتي إفراز هرمون الأدرينالين بالتزامن مع لحظة تعرض الإنسان لانفعالات أو ضغوطات نفسية، فيكون إفرازه بمثابة رد فعل طبيعي لذلك، ومن أبرز المواقف التي يُفرز فيها الأدرينالين الخوف والغضب ونقص السكر، ويعود الفضل في اكتشاف هذا الهرمون إلى العالم البولندي نابليون سيبولسكي عام 1895م. يُشار إلى أن زيادة أو نقصان هرمونات الجسم تؤثر سلباً في صحة الإنسان، لذلك يجب أن تحافظ كافة الهرمونات على مستوياتها الطبيعية في الإفراز لتفادي التعرض لوعكات صحية تتراوح ما بين بسيطة وخطيرة.

## المهارة:



المهارة تعني استهلاك أقل قدر ممكن من الطاقة للحصول على أعلى قدر ممكن من النتيجة المرغوبة، بمعنى أنّ الشخص الناجح شخص ذكي، فهو لا يمتلك مقداراً عالياً من الطاقة فحسب ولكنه أيضاً كيف يستخدمها بأفضل طريقة ممكنة، والشخص الناجح ليس موهوباً وهو لا يولد ذكياً ولكنه شخص يتعلّم دائماً ودون توقف، وهو يبحث باستمرار عن شيء جديد يتعلّمه يُقرّبه من تحقيق هدفه، سواء من خلال التجربة والخطأ أو من كتاب أو من أشخاص أو أية مصادر أخرى. من أمثلة استهلاك أقل قدر من الطاقة أنّ شخصاً عادياً يحاول إصلاح آلة أو جهاز ما قد يستغرق عدّة أيام وهو يفكك ويُعيد تركيب ويفكك مجدداً حتى يجد العلة، ولكن الشخص العارف بالجهاز قد لا يستغرق سوى خمس دقائق في إصلاحه، لأنّه لا يبحث ويسير على غير هدى ولكنه يعلم أين يجد العلة، فيذهب إليها مباشرةً ويصلحها. يُمكن ملاحظة المهارة في القيادة إلى مكانٍ مُعيّن، فمن يعرف الطرق ويعرف موقع الإشارات والازدحام وغيرها يصل بشكل أسرع ممن لا يعرف ويسير بشكل بطيء ويقرأ اللافتات والجرائد ويسأل الناس؛ فالشخص الناجح ليس محظوظاً ولكنه يلاحظ الفرص ويعرف كيف يستغلها خير استغلال، في حين أنّ الشخص العادي لا يلاحظها ويُلقي باللوم على الحظ والنصيب.

## التصوّر:



الإنسان الناجح دائماً ما تكون لديه صورة واضحة في ذهنه عن الهدف الذي يريد تحقيقه، وعن صورة واضحة كذلك عن الطريق الذي يأخذ إلى الهدف، فكلّ العظماء والناجحين كانت لديهم صورة واضحة جداً عن نجاحهم قبل أن يحققوه، فهم عاشوا الحلم في خيالهم قبل أن يعيشوه على أرض الواقع، وهذا الحلم أو الصورة كانت هي الدافع والطاقة وسبب اكتساب المهارة؛ فعلى سبيل المثال ستجد أنّ شخصاً عادياً يحلم أن يمتلك شركة كبيرة ولكنه لا يعلم ماذا سيكون اسمها أو علامتها التجارية ولا يعلم أين سيكون - أو أين يرغب أن يكون - موقعها وعدد فروعها وعدد موظفيها، ولا يستطيع تخيل الأعمال التي ستقوم بها الشركة وما هي الشركات المنافسة لها، في حين أنّ الشخص الذي يسير على طريق النجاح لديه صورة واضحة عن كلّ ما سبق وهو يتخيله كل يوم ويعيشه في أحلامه، وتملاً عليه هذه الصورة كلّ كيانه وتكون دافعه وطاقته مصدراً لمهارته.

## الفعل:



الكثير من الناس يحلمون ويتصوّرون، ولكن الفارق الأكبر بين مَنْ ينجح ومَنْ لا ينجح هو العمل؛ فالكثيرون لديهم أحلام كبيرة ولديهم طاقة في داخلهم، ولكن عندما يأتي وقت الفعل يدخل الخوف أو التردد أو الخجل إلى نفوسهم فيتوقفون، والبعض الآخر يؤجلون؛ حيث يفكر سابدأ الأسبوع القادم أو ربما على أول السنة القادمة وغيرها، في حين أن الناجح الحقيقي يبدأ الآن بغض النظر عن كون الظروف ملائمة أم لا، فهو يتعب حتى يجعلها ملائمة ويتغلب على الصعاب، ولا ينتظر أن تتحسن الحياة حتى يُحسن نفسه ولكنه يحسن نفسه على الرغم من الحياة ومصاعبها، وكل قصص النجاح تتضمن التغلب على عدد من المشاكل الكبيرة، وهي ليست حظاً ولكنها فعل يأتي بالخط.

## التوقع:



الشخص الناجح يتوقع النجاح حتى ينجح، وهو نوع من التفكير الإيجابي والمتفائل لديه، ويجدر الإشارة إلى أن التفاؤل ليس منطقياً ولا عقلانياً، ولكنه شعور وجداني وإيمان داخلي بأن النجاح حتمي وإن طال انتظاره، فالذي يسير على طريق النجاح يصدق بالنجاح حتى عندما تكون كل الأسباب المنطقية تقول عكس ذلك، لأنه يعلم أن الأسباب يمكن أن تتغير وأنه هو نفسه قد يجد طريقةً لتغييرها.

## الالتزام:



طريق النجاح طريق طويلة وشاقة، وأغلب الناجحين لم ينجحوا خلال سنة أو سنتين ولكنهم ثابروا لسنوات طويلة خلال حياتهم حتى يحصدوا الثمار في نهاية المطاف، والالتزام هو أيضاً أحد الفروق الكبيرة جداً بين الناجح وغير الناجح، فكثيراً ما يبدأ الناس بالعلم لتحقيق أعمالهم فلا يرون نتائج خلال فترة معينة فيتوقفون عن العمل ويخبو الحلم ويتلاشى الدافع، ولكن الشخص الذي يسير على طريق النجاح يتوقع النجاح على تأخره، وهو كذلك يستمتع بالطريق إلى النجاح كما يستمتع بالنجاح ذاته، فكل خطوة نجاح صغيرة في سبيل الاقتراب إلى النجاح الأكبر.

## المرونة:



الناجح لا يسير في طرق مسدود، فهذا ليس ما يعنيه الالتزام؛ فالالتزام يعني السير نحو الهدف، وهناك طرق مختلفة توصل إلى نفس الهدف، والشخص الناجح يبحث عن أفضل الطرق إلى الهدف وهو يتعلّم ويطوّر نفسه باستمرار - كما في مفتاح المهارة - وقد يجد طرقاً جديدة ومبتكرة لعمل الأشياء وللوصول إلى الهدف، فهو مرن ولا يخاف أو يخجل من تغيير الطريق بعد أن يكتشف أنه غير مناسب أن طريق غيره أكثر ملائمة منه، والأهم أنه يلاحظ وينتبه إذا حان الوقت لتغيير الطريق، في حين أنّ غيره من الناس يظلّ يسعى ويحاول في نفس الطريق المسدود دون جدوى.

الصَّبْر:



الشخص الناجح عادةً ما يكون شخصاً صبوراً جداً، فهو لا يستعجل النجاح ويستمتع بالطريق المؤدّي إلى النجاح كما يستمتع بالنجاح نفسه، والشخص المتسرع نادراً ما ينجح لأنه قد يتسرّع بتغيير الطريق أو الأسلوب الذي يتبعه للوصول إلى النجاح وذلك على بُعد خطوات قليلة من رؤية النتائج الأولى، وعادةً ما تكون أفعال الشخص العادي مشتتة لأنه يُجرّب هذه الطريق ولا يكملها.



## الانضباط:



خلق الله تعالى الإنسان محباً للتواجد في جماعاتٍ، فلا يمكن أن يعيش وحيداً ومنفصلاً عن غيره من البشر، ونظراً لاختلاف طبائع البشر فإن هذه الجماعات التي يعيشون فيها تحتاج إلى التنظيم والنظام وتحديد الواجبات والحقوق ليستطيع أن يعيش الجميع بشكلٍ طبيعي وسوي دونبغي أحد على أحد، ولاحظ العلماء وجود هذا النوع من التنظيم في مجتمعات بعض الكائنات الحية؛ مثل: النمل، والنحل، فأفراد الخلية يعملون ضمن فريقٍ واحدٍ، دون أن يقصّر كل فرد بوظيفته، كما أنه لا يعتدي على حقوق بقية أفراد الخلية، مما يحافظ على كيان هذه الخلية، ويحميها من الانهيار. ومما يدل على أهمية النظام أن الله تعالى خلق هذا الكون وفق نظامٍ معينٍ، فلا يمكن أن يخرج أي مكونٍ من مكوناته عما هو مرسومٌ له؛ لأنه بذلك يسبب انهيار الكون، فمثلاً لا يمكن أن يسبق الليل النهار، ولا أن يسبق الصيف الشتاء.

النظام عبارة عن مجموعةٍ من النظم والعناصر التي تتفاعل معاً لتحقيق أهداف معينة، كما يمكن تعريفه بأنه مجموعةٌ من الأعمال التي تتكوّن من العنصر البشريّ، والآلات التي تجتمع معاً، بحيث تكون مرتبطةً مع بعضها البعض بعلاقاتٍ محددةٍ وقوانينٍ شاملةً. بينما يعرف الانضباط بأنه من الفعل انضبط، ويُقال الانضباط الذاتي، ويعني السيطرة على الذات أو التصرفات

بهدف الارتقاء والتحسين الشخصي، ويُقال الانضباط العسكري، ويُقصد به الانتظام والخضوع للأوامر العسكرية.

مفتاح الانضباط يعني أيضاً الثبات؛ فأغلب الأشخاص الناجحين لديهم نوع من الثبات في مقدار العمل والطاقة المبذولة، حيث إنَّ الشخص الذي يسير على طريق النجاح لا يعمل بجد وتملؤه الطاقة لمدة عدة أيام وثمَّ تخبو لتعود مجدداً بالظهور لعدة ساعات أو أيام، ولكنه يعمل بثبات وانضباط وبشكل مريح ومتوازن في الأيام خلال الأسبوع والشهر والسنة، فعمله وطاقته ودوافعه ليست متذبذبة، لا تشع وتخفت ولكنها ثابتة في الأوقات السهلة والصعبة على حد سواء.

ومن فوائد النظام والانضباط:

حفظ حقوق الأفراد في المجتمع، وحماية الضعيف منهم من سلطة القوي وسلب حقوقه.

تحقيق المساواة بين أبناء المجتمع؛ فعند تطبيق النظام والانضباط على جميع الأفراد لا يشعر أحد بأفضلية للآخرين عليه، مما يحافظ على ترابط الجميع معاً. أداء الأعمال بالشكل الأفضل وعلى أحسن وجهٍ، فعند تطبيق النظام يستطيع الفرد الإبداع والابتكار في ظل الأمان وحفظ الحقوق.

القدرة على السيطرة على المجتمع وأفراده، وتحديد صلاحيات كل فردٍ أو مجموعة، وحماية المجتمع من الفوضى.

(انتهى ثالثاً - كيفية تحقيق النجاح )



#### رابعاً: علم نفس النجاح:



علم نفس النجاح هو من أحد مجالات علم النفس، والذي يهتم بدراسة الطرق التي تؤدي إلى النجاح، ويُعرف أيضاً بأنه: مجموعة من الدراسات العلمية، التي تهتم بالتعرف على كيفية تعامل الأفراد مع الفرص المتاحة لهم، من أجل الوصول لتحقيق النجاح فيها، ولا توجد العديد من الدراسات التي اهتمت بعلم نفس النجاح؛ بسبب ربطه مع السلوك البشري كموجه للأفراد حتى يتمكنوا من تحقيق النجاح، عن طريق دراسة الوسائل المؤدية له، والظروف التي تؤثر فيه.

و علامات النجاح هي مجموعة من العلامات التي ترتبط بتحقيق النجاح، ويعمل علم النفس على دراستها، وقد وضع المحاضر الجامعي براين تريسي<sup>32</sup> الأساسات الأولى لدراسة علم النجاح، ومنها استنتج ست علامات للنجاح، وهي:

العلامة الأولى: راحة البال، والشعور بالسكينة: يعتبر الكثير من البُسطاء راحة البال نعمةً وكنزاً ثميناً، إذا خسروه لا يعوضهم عنه شيء، ونقصد براحة

<sup>32</sup> براين تريسي: مستشار وكاتب ومحاضر، صاحب محاضرات صوتية في مجال النجاح في عالم الأعمال، هي الأكثر استماعاً إليها على مستوى العالم. براين كندي مواليد عام 1944م.

البال خلو حياة الشخص من المشاكل والمُنْغِصَات التي تُكدر حياته، وتقلبها رأساً على عقب، كما أن راحة البال هي صفاء الذهن من التفكير بشؤون الحياة وأحوالها، والبُعد عن أسباب المشكلات من باب تطبيق المثل الشعبي القائل: (الباب الي بجيك منه الريح سده وأستريح)، وهي أيضاً الشعور بالسكينة والطمأنينة على الدوام.

المعاني العامة لراحة البال لدى الناس هي:

الانطلاق إلى الحياة بإيجابية كل صباح.

التخلص من الديون.

القدرة على تجاهل المشكلات، أو التعامل معها ببساطة، وفي نهاية المطاف الشعور

براحة البال.

غياب الأشخاص الذين يتسببون بالنكد وضيق الحال للشخص كـ بعض الزملاء

السلبين في العمل، أو أم الزوج أو الزوجة، أو الجار السيئ، وتتسع دائرة الأمثلة بهذا الخصوص.

النوم الهانئ خلال الليل، دون إطلاق التنهيدات والحسرات، أو النهوض في اليوم

التالي وكأنّ جبلاً بثقلها تربض على كاهل الشخص.

التوفيق في الحصول على الرزق والعمل.

القدرة على الصرف الماديّ، ولا يُشترط الثراء لراحة البال، بل توفر الدخل الماديّ

الذي يسدّ الرمق، دون الحاجة لطلب المساعدة من الآخرين، أو خفض مستواهم

المعيشي بسبب قلة المال.

الوصول إلى الأهداف.

تغيّراتٍ في الشخصية، فما كان يُقلق الشخص قبل سنواتٍ مثلاً، ما عاد يشكل أهميةً لديه بعد مدة، ما يُضعف فرصة انشغاله بالتفكير بالأمور السلبية، ويُقربه أكثر من الشعور براحة البال.

### وإليكم نصائح لراحة البال:

التوقف عن التفكير بسلبيات الماضي، وحملها إلى تجارب الحاضر ويوميّاته: لكل منا في حياته ماضٍ يؤرقه، يغرقنا في التفكير به فتتردد على ألسنتنا دائماً كلمة "لو"، لو فعلنا كذا لما حدث ذلك "و" لو كنا أكثر حذراً ما كنّا وصلنا إلى هذه الحالة " و الكثير الكثير من هذه العبارات، لكن الماضي ولى و ذهب، و لا يمكن إصلاح ما فات فالأشياء التي ذهبت لن تُعدّ، و الندم و التفكير الدائم في الماضي و أخطائه و مشاكله لن تفيدنا و لن تمكّننا من إرجاع الماضي. نسيان ما مضى و السير قدماً في الحياة و الاعتبار من الماضي هو ما يفعله الإنسان العاقل للتغلب على ماضيه، فعلينا التعلّم من أخطاء الماضي و أن نكون واثقين دائماً بأنّ كل بداية حزينة مررنا بها هي مفتاح الوصول للنهاية السعيدة، و أن نتخلص من نظرتنا السوداوية للحياة و ننظر إليها بتفاؤل، و عدم الوقوف عند المواقف السلبية التي تعرضنا لها في حياتنا، و لا نعتبر أن هذه هي نهاية المطاف في حياتنا، بل على العكس علينا التعلّم من أخطائنا و التخلص من أفكارنا السلبية التي تكمن جميعها في كلمة "لو"، فهذه الكلمة من عمل الشيطان، فالإنسان الغافل الذي يقف عند الماضي نستطيع تشبيهه بمن لدغته عقرب فلا يبتعد عنها أو يتخلص منها، بل يظل يدور حولها و تستمر بلدغه مرة تلو المرة، بينما هو غارق التفكير في أنه لو ابتعد عنها ما كانت وصلت له. و علينا أن نتذكر دائماً بأن كل مشكلة أو كل عقبة تواجهنا في هذه الحياة هي ابتلاء من الله تعالى، و أن الله يختبر قوة إيماننا في كل امتحان يمر به، فعلينا أن نصير "و أن نتعلّم من كل أخطائنا و أن ننسى كل ما مررنا به، و أنّ هذه الحياة لا تزن عند الله عزّ وجل

جناح بعوضة، فليس فيها ما يستحق أن نوقف حياتنا بأكملها لأجله، والخطأ الكبير في حياتنا هو ذلك الخطأ الذي لم نتعلم منه شيء. نستطيع التغلب على الماضي عندما لا نجعله يتحكم في حاضرنَا، و تذكير أنفسنا بشكل مستمر أن كل ما نمر به الآن هو امتداد للماضي، فلا نجعل تصرفاتنا و طريقتنا في حل المشاكل تتأثر بالتجارب التي مررنا بها سابقاً، و أن ماضينا لا يجب أن يتحكم فينا، فهو ولى و ذهب و لن يعود مرة أخرى، و أن نتحلّى دائماً بالشجاعة لمواجهة و التغلب عليه، فعندها فقط نستطيع أن نتخلص منه و ننساه و نمضي قدماً لبناء حياة جديدة بعيدة عن كل ما مضى.

عدم المبالغة في التفكير بالمستقبل، مع العمل من أجله، وذلك بالاهتمام بالحاضر وتحسين الأداء فيه، سواءً على الصعيد الشخصي، أو الاجتماعي، أو المهني.

عدم المبالغة في ردود الفعل على الظروف المحيطة، أو المشكلات الطارئة، والتعامل معها حسب ما ينبغي.

تنويع النشاط اليومي للإنسان، فذلك يُقلل إحساسه بالملل والروتين والكآبة.

التعامل بوساطة مع الجميع، دون الإفراط في الحب أو الكره.

الإكثار من ذكر الله، فمن ذكر الله ذكره، ومن أتاه مشياً أقبل إليه هرولةً، مُستجيباً لحاجته، وكافاً عنه كل أشكال الشرور.

الصبر والتصبر، مع ضرورة الاستمتاع بهذه الطاقة في تحمّل الظلم والتعب، فالصبر يُهذب النفس الإنسانية، ويُنمي شعورها بالتحدي، والقدرة على التكيف.

مصاحبة الشخص الإيجابي، وتجنّب الشخص السلبي كثير الشكوى، أو كثير الكلام، وسخيف الفعل والتفكير، فغالباً ما يجلب هؤلاء لأنفسهم ولمن حولهم الكثير من المتاعب.

التواضع والتعامل بودٍ مع الآخرين، ومخالطة الناس، فالتكبر والنأي بالنفس عن الآخرين، يُشعر المرء بوحدةٍ قاتلة، تولّد لديه العديد من العُقد النفسية، والصراعات المُترافقة مع التفكير السلبي، وكلّ ذلك يجعل راحة البال بعيدةً عن المنال.

التفكير جيّداً قبل الارتباط، حيثُ يجب على الشخص المُقبل على الزواج، التقدير إن كان الطرف الآخر مُناسباً له أو لا، لأنّ العديد من حالات عدم شعور الناس براحة البال، مرجعها إلى المشكلات الزوجية الناتجة عن التسرع في الاختيار.

العلامة الثانية: تحقيق مستوى طاقة مناسب.

العلامة الثالثة: التعامل مع الناس بأسلوب جيد، والحرص على بناء علاقات طيبة معهم.

العلامة الرابعة: عدم الحاجة للمال، بمعنى الاكتفاء بقيمة الدخل.

العلامة الخامسة: وضع أهداف مبنية على مجموعة من القيم.

العلامة السادسة: العمل على تحقيق الذات.

أما عن قوانين علم نفس النجاح:

يعتمد علم نفس النجاح على مجموعة من القوانين المهمة، والتي تساعد على

توضيحه للأشخاص الذين يريدون التعرف عليه، وهي:



قانون التحكم: هو الذي يعتمد على التحكم بالسلوك البشري من أجل تحقيق النجاح، واهتم علم نفس النجاح بدراسة مقدار الطاقة المؤثرة في الإنسان، من أجل القيام بالأعمال التي تُساهم في توجيه سلوكه الفردي في النشاط الذي ينفذه، ويقسم علم نفس النجاح الأفراد بناءً على قانون التحكم إلى قسمين، وهما: أفراد يتحكمون بالعوامل المحيطة بهم، والتي تساعدهم على تحقيق النجاح. أفراد يعتبرون الصدفة، والحظوظ عوامل مؤثرة، ومساهمة في تحقيق النجاح.

قانون التوقع: هو الذي يهتم بالتوقعات أي أن ما يتوقع الإنسان حدوثه، يعتبر عاملاً من العوامل المحفزة لسلوكه للاتجاه نحوه، لذلك يسعى علم نفس النجاح لدراسة كافة التوقعات الإنسانية التي يربطها الأفراد بتحقيق النجاح، فمثلاً: يتوقع الطالب في المدرسة أن زيادة عدد ساعات دراسته لمادة معينة يساهم في زيادة علامته النهائية فيها، ويحتمل هذا التوقع نتيجتين، وهما: الأولى النجاح، والثانية الفشل، لذلك يعتمد قانون التوقع على فكرة وضع سقف محدد للتوقعات، يُساهم في الوصول إلى النجاح المتوقع، بناءً على السلوك الذي تم اعتماده مسبقاً.

قانون الجاذبية: هو الذي يُشبه الإنسان بالمغناطيس الذي يجذب الأشياء إليه، أي يجذب الإنسان كافة الأشخاص، والظروف، والنشاطات التي تتشابه مع أفكاره إلى البيئة المحيطة به، لذلك يحرص على جعل كافة العوامل المتاحة له، تتوافق مع الأهداف التي وضعها مسبقاً، من أجل تحقيق النجاح، وينظر علم نفس النجاح إلى هذا القانون بأنه سوف يجعل الإنسان يصل إلى نتيجتين، وهما: الإنسان المتفائل، والإنسان المتشائم، وعند تحقيق النتيجة الأولى عندها يتحقق النجاح، أما عند تحقيق النتيجة الثانية فلن يصل الإنسان إلى النجاح في الوقت الحالي، بل يحتاج إلى وقت إضافي.

يُعدّ قانون الجذب من أهم القوانين الكونية؛ فهو يعد بالثراء والوفرة والحب، وهو القانون الذي يُحقّق الأحلام ويصنع المعجزات. كان قانون الجذب معروفاً لدى المصريين واعتقدوا بوجوده، وكذلك اليونانيين القدماء. ناقش كثيرٌ من الكتّاب الأجانب والعرب على حدٍّ سواء قانون الجذب؛ ككتاب السر للمؤلفة روندا بايرن، وهنالك أيضاً الدكتور إبراهيم الفقي، وبهذا فإنّ هنالك نهراً لا ينضب من المراجع والمصادر للتوسّع حول هذا المجال. يتلخّص قانون الجذب بأنك تستطيع تحقيق ما تشعر وتفكر به أغلب الوقت.

ولتطبيق قانون الجذب عليك الإيمان المطلق بالله، والثقة التامة أنّ الله يُسخر لك الكون لسعادتك، وييسّر المسار الأفضل لحياتك، وهنا عليك دوماً أن تشكر الله وترضى بما قسمه لك " فربّ خيرٌ لم تنله كان شراً لو أتاك ". يجب أن تكون واضح الرؤية والهدف؛ حدّد أهدافك وكن مقتنعاً بها، وكن مفصلاً ومبدعاً، إنها حياتك وأحلامك أنت اجعلها كما تشاء. تمتع بالإيجابية واجعل هدفك إيجابياً، حدّده بجملة بسيطة ومختصرة، جملة فعلية بفعل المضارع، ليس في المستقبل، اكتبه في ورقة أو اجعل لنفسك كراسة تكتب بها أحلامك وأهدافك لتحقيقها تباعاً، ابتعد دوماً عن السلبية، وإذا خطرت لك أي فكرة سلبية فوراً أزلها باليقين والتفكير الإيجابي، لا تقلق فالفكرة الإيجابية أقوى بحوالي أربعة أضعاف من الفكرة السلبية. بعد إتباع الخطوات السابقة أصبحت جاهزاً لتمرين 14\*21؛ قسّم صفحة الكراسة لنصفين، في النصف الأول ضع هدفك الذي حددته في جملة قصيرة إيجابية، اكتبها إحدى وعشرين مرّة متتالية في كراستك، وبعد كلّ مرة تكتب بها أهدافك اكتب ردّة فعلك الفكرية فوراً في النصف الثاني من الورقة؛ مثلاً إذا كان هدفك شراء سيارة وكانت عبارتك "أنا أمتلك سيارة جيّدة وأشعر بكامل الراحة" فعند كتابتها إذا تبادرت لذهنك كلمة إن شاء الله اكتبها فوراً، وإذا كانت ردّة فعلك سلبية كعبارة "مستحيل فأنا لا أملك المال الكافي" أيضاً اكتبها في كراستك؛ كرّر هذا التمرين لمُدّة أربعة عشر

يوماً متتالياً. كُنْ مستشعراً لهدفك، واستشعر المشاعر الإيجابية لتحقيق هدفك، فكّر وتعامل وكأنّ هدفك قد تحقّق، كرّر هذا التمرين بهذا النمط، وذلك لأنّ علماء النفس والسلوك يقولون إنّ الإنسان يحتاج من 6 إلى 21 مرّة كي تُصبح تجربته ناجحة ليتبرمج على تفكير أو سلوك معيّن وهذا هو هدفنا وغايتنا من التمرين، فالغاية من كتابة ردة الفعل هي أنّ عقلك الباطن يُخرج كلّ الصعوبات التي يعتقد بوجودها. لا تخبر أحداً بالتمرين أو بهدفك حتى تنتهي منه. بعد أن تُنهي التمرين يُصبح عقلك اللاواعي جاهزاً للعمل، انتظر ودعه يعمل، وكُنْ جاهزاً لاستقبال النتائج. إنّ الخير والمشاعر الإيجابية والتفكير المشرق جميعها عوامل تُساعدك على جذب كلّ الخير إليك.

(انتهى رابعاً - علم نفس النجاح)

## خامساً: الفشل:



يتعرض الإنسان في حياته لكثير من المواقف التي ينجح في تحقيق جزء منها، ويفشل في تحقيق جزء آخر، فالشعور بالفشل من أصعب ما قد يشعر به الإنسان في حياته، وذلك لأنه ينتج عن عجز الإنسان من تحقيق هدف رسمه في حياته، لكن الفشل في تحقيق غاية معينة لا يعني نهاية الحياة، بل يجب أن يكون هذا الفشل بداية لطريق النجاح في حياة هذا الإنسان، وأن يكون له شرف المحاولة مرة ومرتين وثلاث حتى يتم تحقيق النجاح المطلوب.

الفشل هو من أكثر الأمور التي يصاب بها الناس على اختلاف أعمارهم ومستوياتهم، وهو عكس النجاح، ولا يعتبر الفشل المرحلة النهائية في الحياة وإنما هي مرحلة من مراحل الحياة المتعددة، فدائماً يتبع الفشل النجاح. تختلف نظرة الأشخاص إلى الفشل؛ فأصحاب النظرة السوداوية والسلبية ينظرون إليه أنه نهاية الحياة فيجلس الشخص يندب حظه، وينتظر اللاشيء، بينما هناك أصحاب النظرة الإيجابية الذين ينظرون إلى هذا الفشل بأنه بداية النجاح، وبأنهم قد تعلموا من هذا الفشل لعدم الوقوع بالخطأ مرة أخرى، ويدوون من جديد. مما لا شك فيه أن الكثير من العلماء والعظماء مروا خلال مراحل حياتهم

بالفشل، ولكنهم لم ييأسوا وإنما انطلقوا من جديد، حتى وصلوا إلى النجاح، وكان من أعظم الأمثلة هو توماس أديسون الذي قال أنه فشل آلاف المرات حتى وصل إلى النجاح في النهاية، وقد عبّر عن كل مرة فشل بها بأنه اكتشف طريقةً جديدةً للنجاح.  
أ- عوامل الفشل:



هناك عدة عوامل تؤدي إلى حدوث الفشل عند الإنسان وهي:  
العوامل النفسية: تلعب العوامل النفسية دوراً كبيراً في فشل الشخص، وذلك من خلال التفكير بطريقة سلبية، وعدم ثقة الشخص بنفسه وقدراته في تحقيق الأهداف التي يسعى لها.  
العوامل الاجتماعية: يكون للمحيط الذي يعيش فيه الشخص دور في حدوث الفشل في حياته، وذلك من خلال كثرة التعليقات والانتقادات التي توجه له من أهله وأقاربه وأصدقائه، ومقارنته مع غيره من الأشخاص الذين حققوا نجاحاً في حياتهم.

العوامل الاقتصادية: عدم توفر الإمكانيات المادية اللازمة للإنسان، تؤدي إلى عدم قدرته على تحقيق الأهداف التي يسعى لها في حياته، فهناك الكثير من المجالات التي لا يمكن للفقير أن يقوم بها، لأنها تحتاج إلى مصاريف كثيرة، من أهمها تمكّن الشخص من إتمام تعليمه الجامعي.

ب- تخطي الفشل:



لكي يكون الإنسان قادراً على تخطي جميع الأسباب التي تؤدي إلى فشله، يجب عليه القيام بالعديد من الخطوات وهي:

إيمان الإنسان بالله سبحانه وتعالى، واليقين بأن كل أمر يحدث له في حياته يكون مقدراً ومكتوباً من عند الله سبحانه وتعالى، فالغاية الأساسية من وجوده هي معرفة مدى صبره على تحمل المصاعب والفشل في حياته، فهذا الإيمان الموجود داخل قلب الإنسان، يدفعه إلى مواجهة ومقاومة هذا الفشل بكل قوة وعزيمة وإصرار.

القيام بإعادة المحاولة لأكثر من مرة لحين تحقيق النجاح في نهاية المطاف.

التفكير بطريقة إيجابية، لأن التفكير بهذه الطريقة، يؤدي إلى تجاوز مرحلة الفشل وتحقيق النجاح في الحياة، فالتفكير الإيجابي يعطي دافعاً للإنسان وأملاً بأنه قادر على تحقيق كل ما يريد في حياته، ويؤدي إلى زيادة ثقة الإنسان بنفسه وبإمكانياته.

عند الفشل يجب على الإنسان أن يتقبله بكل رحابة صدر، وتجنّب أن يسيطر عليه وعلى أفكاره، بل يجب أن يكون دافعاً قوياً له للمضي في تحقيق النجاح، وحذف مصطلح الفشل من قاموس حياته.

تجنّب ربط الفشل بأي شخص مهما كان دوره في ذلك، وعدم لومه وعتابه وانتقاده على ما حصل، وتجنّب العداء مع الآخرين عند حدوث الفشل.

عدم إنكار الفشل في العقل؛ فالإنكار لن يقدّم في الوضع أي شيء جديد وإمّا سيستهلك الكثير من طاقة الشخص بين ما هو واقع وبين ما يفكر فيه، كما من المهم أيضاً عدم إلقاء اللوم على الآخرين في الفشل وإمّا يجب أن يتقبّل الشخص هذا الفشل بكلّ جدية وحزم.

تحليل الموقف الذي تم فيه الفشل، ومحاولة تحليل أسباب الفشل للعمل على تلافيها في المستقبل، ومحاول إيجاد النقاط الإيجابية في الموقف، فداًئماً النصيحة في هذه المواقف هي النظر إلى الجزء الممتلئ من الكأس وعدم التركيز على الجزء الفارغ، فداًئماً هناك شيء جيّد حتى في الأشياء غير الجيدة.

التركيز دائماً في العقل على النجاح ومسح كلمة الفشل من قاموس الأفكار، وذلك من أجل توجيه العقل الباطن إلى تحقيق النجاح ومن ثم يقود هو العقل الظاهر نحو تحقيق الأهداف.

الابتعاد عن لوم النفس لأي سببٍ كان؛ فاللوم يُفسح مجالاً للشيطان بالتسرّب إلى عقل وقلب الشخص، ويبدأ يبتّ فيه الطاقة السليّة والأفكار السوداء مما قد يؤدي بالشخص إلى الشعور بالاكْتئاب والإحباط.

محاولة كتابة الأهداف المستقبلية على ورقة ومن ثمّ تعليقها في كلّ مكانٍ ظاهر في البيت، فهذا من شأنه أن يُذكّر الشخص بأهدافه التي يجب أن يعمل عليها، ومحاوّل الأخذ بالأسباب التي قد تُحقّق هذه الأهداف، فالاتكال لا يجلب النجاح أبداً. قراءة الكثير من قصص النجاح التي حقّقها بعض العظماء ومتابعة سيرة حياتهم؛ فحياتهم بالتأكيد لا تخلو من قصص الفشل ولكنهم بأسلوبٍ ذكيّ حولوا هذا الفشل إلى نجاح.

الفشل أمرٌ طبيعيٌّ في حياة البشر؛ فالحياة لا تسير في خطٍّ واحدٍ وإمّا ترتفع تارةً وتهبط تارةً أخرى. النجاح والفشل وجهان لعملةٍ واحدةٍ، فلا يوجد شخصٌ حياته كلّها نجاح أو كلّها فشل؛ فالنجاح بعد الفشل هو النجاح الحقيقيّ والباقي، وأغلب الناجحون والعظماء هم من عانوا من مرحلةٍ صعبةٍ من الفشل، ولكن من يستطيع الوقوف مرّةً أخرى هو من ينجح، بينما الذي يجلس مكانه ويأس فإنّه يصاب بالإحباط ويبقى مكانه دون تطوّر، وقد يكون هذا الفشل على صورة خسارة الأموال أو فشل مشروعٍ ما، أو خسارة شخصٍ عزيزٍ.

الحياة مليئة بالعثرات، والمشاكل، والنجاحات، والفشل، فهذه ستّة الله في خلقه؛ لأنّ دوام الحال من المُحال، والتغيير هو الأساس الذي تقوم عليه الدُّنيا، فالهمهم أن لا نقف كثيراً عند الفشل، وأن نحاربه بكلّ ما أوتينا من قوّة وصلابة، وأن نحرص كلّ الحرص على البحث عن أسباب النجاح، وتجنّب الوقوع في فخّ اليأس والإحباط، فمن لا يفشل لا ينجح، والوقوف كثيراً على الأطلال لا يعود



علينا بأية فائدة، لذلك علينا أن نستغل كل لحظة في الحياة لمحاربة الفشل، وتحقيق النجاح، وتشجيع الآخرين على التقدم، ونبذ كل أسباب الفشل.

ج- كيفية محاربة الفشل:



عدم انتظار الدعم من الآخرين، أو استدرار عطفهم، وطلب المساعدة منهم؛ بل يجب أن تساعد نفسك على النهوض، وتمنحها القوة والصلابة، فلا أحد يعرف قدراتك أكثر منك، ولا أحد يستطيع الإمساك بيدك وإيصالك للنجاح سوى نفسك، فحافظ عليها. التحلي بالصبر، والابتعاد عن التذمر، فمهما تكررت حالات الفشل يجب على المرء أن يصبر، ولا يفقد الأمل أبداً، وأن يبحث عن الحلول المناسبة دون أن يلوم نفسه، ويعاقبها على فشلها.

عدم الاهتمام بردة أفعال الآخرين تجاهك؛ فالكثيرون مهمتهم إرسال الرسائل السلبية لك، فلا تستمع إليهم، ولا تكثر بهم، بل حاول أن تجلس مع الأشخاص الإيجابيين، والمتفائلين، والمتحليين بروح الشجاعة والنصر.

عدم تذكّر الذكريات التعيسة التي أدت للفشل، وتجنّب التفكير في المواقف المؤلمة، أو الذكريات المحبطة، أو الاستماع للموسيقا الحزينة، لأنّ كل هذه الأشياء تجعلك تعيش فشلك بكامله، وتحزن على نفسك، دون أن تُفكّر في النجاح.

أخذ العبرة من الماضي، والتعلّم من الأخطاء، ووضع النقاط الأساسية التي أدت إلى الفشل، ومحاولة تجنّبها، ووضع خطة مناسبة بحيث تتجاوز كل الأسباب التي أدت إلى الفشل.

الخروج في إجازة، ومحاولة اللجوء للراحة والاسترخاء لنسيان مرارة الفشل، وأخذ الحماس اللازم للانطلاق من جديد، وتقوية العزيمة والإصرار على النجاح. عدم الاهتمام بسخرية الآخرين وعباراتهم الجارحة أو الشامتة، وتعزيز الثقة بالنفس، وتعزيز الطاقة الإيجابية، وممارسة التمارين التي تترد الطاقة السلبية، مثل المشي، والرقص، والسباحة.

تجديد الأهداف، ومحاولة وضع أهداف جديدة، تتناسب مع القدرات والأشياء المتاحة، والعمل على تحقيقها وتنفيذها خطوة بخطوة، فالنجاح حتى لو كان صغيراً سيكون مهماً ومفيداً بعد الفشل.

تقوية الصلة بالله تعالى، والدعاء له، وحسن التوكّل عليه، وطلب التوفيق منه، والحرص على الإخلاص الكامل لوجه الله تعالى، لتكتمل نية التوفيق، والتذكر دائماً أنّ الأنبياء عليهم السلام مروا كثيراً بلحظات فشل، لكنهم نجحوا فيما بعد.

(انتهى خامساً - الفشل)



## سادساً: قوة الإرادة:



يطمح الجميع بتحقيق أحلامهم وأهدافهم بالحياة، ولكي يقوم الإنسان بذلك يجب عليه أن يمتلك قوة داخلية تدفعه للعمل والاجتهاد حتى تحقيق المراد، وهذه القوة هي قوة الإرادة التي تكمن في داخل كل إنسان، تصدر عن رغبته الشديدة في تحقيق أمر ما يطمح له ويحقق له الحياة الأفضل، مما يجعله يتحرك ويعمل من أجل ذلك بعد أن يحدد ما يريده، وعندما يقنع الشخص نفسه بأنه عديم الإرادة، فهذا سيؤدي إلى فشله ولن يستطيع تحقيق أي شيء في حياته، ويجب على كل إنسان أن يمتلك إرادة قوية حتى يعيش حياة صحيحة وسليمة.

### ضعف الإرادة:

غالباً ما يواجه الناس العديد من المشاكل والصعوبات في حياتهم والتي تجعلهم يشعرون بفقدان المقدرة على التحمل أو السيطرة عليها، ويجعلهم هذا الشعور يفقدون العديد من الفرص في حياتهم، وهناك العديد من الأسباب التي تؤدي إلى ضعف قوة الإرادة، مثل:

الإصابة بالاكْتئاب، مما يفقد الشخص رغبته بالحياة ومصارعتها للحصول على مراده.

الاستسلام للكسل والتعب، وعدم تحريك الجسم وممارسة الرياضة.  
الإصابة ببعض الأمراض التي تتعب الجسد، وتسبب له فقد الإرادة خاصة عند تناول الأدوية التي تسبب الخمول.

تعاطي المخدرات، وتناول الكحوليات.  
التشتت وعدم التخطيط بشكل مسبق قبل اتخاذ أي خطوة.  
العيش وسط أناس مثبطين، تعمل على إحباط الشخص ولا تشجعه على العمل والاستمرار.

تعزيز قوة الإرادة:  
البدء بتنفيذ الشيء الذي يريد الشخص تحقيقه بشكل فوري وبكل نشاط دون الخوف من الفشل، وهذا بالتأكيد بعد التخطيط السليم.  
كتابة كافة الأهداف وكافة الطرق التي يمكنها تحقيق الأهداف.  
عدم التعجل للوصول إلى الهدف، وعدم التعجل كذلك في إصدار الأحكام على الطرق التي يتم إتباعها بالفشل أو النجاح قبل التأكد من ذلك ورؤية النتائج الفعلية على أرض الواقع.

معرفة الشخص لنقاط ضعفه، ومحاولة إصلاحها أو التخلص منها.  
الابتعاد عن الخيالات الوهمية وأحلام اليقظة، والحرص على التزام الواقعية، ووضع الأهداف غير المستحيلة منطقياً.

مشاركة الأفكار مع الآخرين، مع الحرص الشديد على اختيار الأشخاص الإيجابيين واجتناب المحبطين.

الحرص على تنشيط الجسم وممارسة الرياضة، والعيش في بيئة سليمة.  
حرية التفكير والتصرف.

التحضر للفشل في حال حدوثه، ومحاولة معرفة أسبابه وكيفية تخطيه.  
عدم استهلاك القدرات والوقت والجهد، والحرص على أخذ وقت للراحة والاسترخاء،  
ومعاودة مراجعة كافة الخطط والأهداف التي تم التخطيط لها، ومراجعة كافة السلبيات  
والإيجابيات التي تم التوصل لها، من خلال كتابتها ومقارنتها وإيجاد الحلول المنطقية  
لها.

إن الإرادة القوية والعزيمة الفولاذية هي الصفة التي تميّز البشر وتعطي الأفضلية  
لبعضهم عن الآخرين.

العزيمة هي ليست كلمة ننطقها أو شعار نزين به صفاتنا، إنها الرغبة والقدرة على  
إكمال الطريق وتخطي الحواجز ومواجهة الصعاب وكسر كافة القيود النفسية لتحقيق  
المعجزات والوصول إلى هدف سامي وغاية نبيلة، إن الإرادة القوية والعزيمة الصلبة تأتي  
من اقتناعنا الداخلي بمدى ضرورة تحقيق هدف نحلم به أو شيء نحصل عليه، إن  
اقتناعك الداخلي بما تصبو إليه من طموح هو مغذي إرادتك ومنميتها ويجعل منها محركاً  
قوياً لأفعالك الجسدية التي تحقق بها مرادك.

إن الإرادة هي تلك النقطة الصغيرة التي تمكث في عقلك الباطن وتحركك تجاه ما  
تريد وتعطيك الدافع والحافز في اتجاه هدفك وتمكنك من تذليل الصعاب وتحدي  
المعوقات لإكمال طريقك وإنجاز مبتغاك مهما صعب المشوار.

(انتهى سادساً - قوة الإرادة)

## سابعاً: الوقت في حياتنا:



إدارة الوقت هي تنظيم الوقت خلال اليوم، وتوزيع ساعاته بناءً على النشاطات التي يقوم بها الإنسان، عن طريق تحديد وقت مناسب لكل نشاط. تُعدّ إدارة الوقت وسيلة مستخدمةً في العديد من المجالات، ولقد ارتبط مفهومها بشكل مباشر بالإدارة، سواء الذاتية وهي تنظيم الفرد وقته بنفسه، وبالمهام الإدارية المكونة للمنشآت كالشركات، أو المؤسسات، لذلك تعدّ إدارة الوقت هي الوسيلة الأولى في تدارك ضياعه؛ لأنه سريع المرور، وما مضى منه لا توجد طريقة لإعادته، أو تعويضه، وعلى كل شخص أن يحسن التعامل مع الوقت حتى لا يضيعه دون الاستفادة منه.

يُعتبر الوقت أهم ما في حياة الإنسان، حتى إنه أضمن وأغلى من المال، ولعظيم الوقت وأهميته فقد أقسم الله سبحانه وتعالى به في كتابه الكريم في مواضع عدة منها قال تعالى: [ وَالْعَصْرِ {1/103} إِنَّ الْإِنْسَانَ لَفِي خُسْرٍ {2/103} إِلَّا الَّذِينَ آمَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ وَتَوَّصُوا بِالحَقِّ وَتَوَّصُوا بِالصَّبْرِ {3/103} ] سورة العصر [، وهنا جاء القسم بالعصر (الدهر)، وقال تعالى في موضع آخر:



[ وَهُوَ الَّذِي جَعَلَ اللَّيْلَ وَالنَّهَارَ خِلْفَةً لِّمَنْ أَرَادَ أَنْ يَذَّكَّرَ أَوْ أَرَادَ شُكُورًا {62/25} ] {سورة

الفرقان: 62}. اختلف أهل التأويل في تأويل قوله: [ جَعَلَ اللَّيْلَ وَالنَّهَارَ خِلْفَةً ] فقال بعضهم:

معناه: أن الله جعل كل واحد منهما خلفاً من الآخر، في أن ما فات أحدهما من عمل يعمل فيه لله، أدرك قضاؤه في الآخر.

ذكر من قال ذلك:

حدثنا ابن حميد، قال: ثنا يعقوب القمي، عن حفص بن حميد، عن شمر بن عطية، عن شقيق قال: جاء رجل إلى عمر بن الخطاب رضي الله عنه، فقال: فاتتني الصلاة الليلة، فقال: أدرك ما فاتك من ليلتك في نهارك، فإن الله جعل الليل والنهار خِلْفَةً لِمَنْ أَرَادَ أَنْ يَذَّكَّرَ، أَوْ أَرَادَ شُكُورًا.

حدثني عليّ، قال: ثنا أبو صالح، قال: ثني معاوية، عن عليّ، عن ابن عباس، قوله: (وَهُوَ الَّذِي جَعَلَ اللَّيْلَ وَالنَّهَارَ خِلْفَةً ) يقول: مَنْ فاتته شيء من الليل أن يعمل أدركه بالنهار، أَوْ مِنَ النَّهَارِ أَدْرَكَهُ بِاللَّيْلِ.

حدثنا الحسن، قال: أخبرنا عبد الرزاق، قال: أخبرنا معمر، عن الحسن، في قوله: (وَهُوَ الَّذِي جَعَلَ اللَّيْلَ وَالنَّهَارَ خِلْفَةً) قال: جعل أحدهما خلفاً للآخر، إن فات رجلاً من النهار شيء أدركه من الليل، وإن فاتته من الليل أدركه من النهار.

وقال آخرون: بل معناه أنه جعل كل واحد منهما مخالفاً صاحبه، فجعل هذا أسود وهذا أبيض.

وفي الحديث الشريف عن ابن عباس رضي الله عنهما أنَّ رسول الله صلى الله عليه وسلم قال: (نعمتان مغبونٌ فيهما كثيرٌ من الناس، الصحة والفراغ)، وقال

رسول الله صلى الله عليه وسلم لرجل يعظه: (اغتنم خمساً قبل خمسٍ: شبابك قبل هرمك، وصحتك قبل سقمك، وغناك قبل فقرك، وفراغك قبل شغلِكَ، وحياتك قبل موتك) [أخرجه الحاكم في المستدرک رقم (7846) 4 / 341 وقال: هذا حديث صحيح على شرط الشيخين ولم يخرجاه، وابن أبي شيبه رقم (34319) 7 / 77، والقضاعي في مسند الشهاب رقم (729) 1/425، وصححه الألباني في صحيح الجامع رقم (1077)، وفي صحيح الترغيب والترهيب رقم (3355)].

ونظراً لأهمية الوقت في عمر الإنسان فقد اعتبره البعض موسم الزرع في الدنيا، ليكون الحصاد في الآخرة، ولذلك على المسلم ألا يضيع أوقاته بما لا فائدة تُرجى منه. وألا يفني عمره ووقته في جمع المال، وينسى الواجبات الأخرى التي يجب أن يجعل لها نصيباً من وقته، فالمال يُمكن جمعه وتحصيله والاقتصاد في إنفاقه، أمّا الزمن فكل دقيقة، وكل لحظة إن ذهبت فلن تعود أبداً، ولو أنفق الإنسان أموال الدنيا فلن يستطيع أن يسترجع دقيقة واحدة من عمره، فالوقت هو الحياة، وهو المحور الرئيس الذي يُسيطر على مسار حياة الإنسان، فالذي يغتنم وقته في الأعمال الصالحة أفلح وسعد في الدنيا والآخرة، ومَن أضاع وقته وعمره، وترك العمل الصالح، فقد خاب وخسر. ولذلك كان جديراً بالمسلم أن يعرف كيف يقضي وقته، وأن يُحافظ عليه: فلا يُفترط فيه، ولا يتهاون في شيء منه قلّ ذلك أو كثر. ويُعد عدم التنظيم في حياة الإنسان سبباً رئيساً لهدر الوقت؛ وبالتنظيم الجيد للوقت يزيد إنجاز الفرد لأعماله في وقتٍ أقل، ويكون ذلك بكتابة الأعمال المهمة ثم بتحديد الأولويات وتوزيعها على ساعات اليوم، وتحديد أوقات العمل، وأوقات الراحة. لذلك يحتاج الإنسان إلى التفكير بشكلٍ واعٍ في كيفية استخدام الوقت، واستغلال المهارات التي تغيّر مُط حياته ضمن دائرة الوقت المتاح، وهذا كله سينعكس عليه نجاحاً وتوفيقاً.

يرى كثير من الناس أنَّ استغلال الوقت يعني العمل المتواصل، ولا وقت للراحة أو الترفيه والتسلية، والبعض منهم يرى أنَّ استغلال الوقت وتنظيمه شيء لا قيمة له؛ ذلك أنَّهم لا يُقيمون للوقت أهمية تُذكر، وهذه المفاهيم المنتشرة بين الناس في عالمنا العربي جعلت مجتمعاتنا أقل إنتاجية وأقل عطاءً. وهناك مَنْ أدرك أهمية الوقت وألزم نفسه العناية به وملئه بالعمل المفيد حتى يقلل من الفراغ الذي لا يدخل في دائرة التنظيم، فالفراغ داعٍ إلى الفساد، ومفتاح للشور، والنفس البشرية إن لم يُشغلها الإنسان بالطاعة، والعمل المفيد شغلته بالمعصية. إن الخطوة الأولى في إدارة الوقت وتنظيمه هي التخطيط اليومي للوقت، ويُعتبر فقدان التخطيط اليومي أو التخطيط غير ملائم من الإدارة السيئة للوقت، أما التخطيط الفعّال فهو الذي يُجنّب الإنسان هدر الوقت وتضييعه دون فائدة.

لتنظيم الوقت فوائد عديدة منها ما يظهر مباشرة ومنها ما يظهر على المدى البعيد، فعلى الإنسان ألا يستعجل ليرى ثمرات تنظيم الوقت فهي قادمة لا محالة، ومن هذه الثمرات:

الشعور بالتحسن بشكل عام في جميع شؤون الحياة، فيرى الإنسان بركة الوقت وسعته في التنظيم، حيث يُنجز ما لديه من أعمال، وما عليه من واجبات ومسؤوليات. قضاء وقت أكبر في الترفيه والراحة والتسلية مع العائلة والأصدقاء، فالتنظيم يزيد من إنتاج الإنسان في وقتٍ أقل، مما يُساعده على التفرغ للأنشطة الاجتماعية، فيُروّح عن نفسه وعن الأشخاص المحيطين به.

يجد الإنسان مُتسعاً من الوقت ومدة كافية لتطوير الذات، وزيادة المهارات الحياتية؛ فبعد إنجاز ما لديه من أعمال، يجد الوقت الكافي لقراءة كتابٍ ما، أو حضور دورات تزيد من مهاراته ووعيه.

التنظيم الجيد يُمكن الإنسان من تحقيق أحلامه وتطلعاته المستقبلية، والأهداف التي يرجو تحقيقها.

تحسين إنتاجية الفرد والجماعة كمّاً ونوعاً؛ فتنظيم الوقت يُتيح للفرد التفكير في جودة ما يُنتج، وما يصدر عنه من أعمال تمثل شخصيته وتكون عنوان نجاحه.

التقليل من حجم الأخطاء التي قد يقع فيها الفرد نتيجة العشوائية في العمل والفوضى؛ فبالتنظيم تتم دراسة كل خطوة من خطوات العمل، ووضع الاحتمالات الواردة لوجود أي ظرفٍ طارئٍ يُعرقّل سير العمل، أو يبطئ من سرعة إنجازه.

زيادة الدخل المادي والأرباح؛ وذلك نتيجة لزيادة كمية المادة المنتجة والتفوق في العمل، وإظهار الجدية في الأداء.

التخفيف من الضغوط النفسية والمادية التي تقع على كاهل الفرد، نتيجة عدم إنهائه للعمل من جهة، وضغوط الحياة الاجتماعية المختلفة من جهة أخرى.

إنهاء العمل الذي يقع على عاتق الفرد بشكلٍ أسرع، وبمجهودٍ أقل، الأمر الذي يُتيح للفرد اغتنام فرصٍ لم تخطر في باله سابقاً، والتي قد تؤدي إلى تغيير جذري في حياته، وتكون سبباً في نجاحه، كأن يُفكر في مشاريع جانبيةٍ أخرى، أو تطوير مستوى العمل الذي يقوم به.

السيطرة على أيام حياة الإنسان بشكلٍ كامل، فهو يعرف ماذا لديه من أعمال ومخططات، وفي المقابل ما لديه من فرص راحةٍ يمكن استغلالها؛ فالتنظيم يضع للإنسان برنامجاً واضحاً لإدارة يومه، تظهر من خلاله المساحات الشاغرة.

حتى يدار الوقت بكفاءة، ويحقق المطلوب منه، ويستفاد من كل دقيقة فيه، يجب إدراكه بشكل كلي، وتحديد أدوار إدارة الوقت، والتي تنقسم إلى دورين:

إدارة الوقت فردياً: والذي يهدف إلى أن يعمل الشخص على تنظيم وقته بنفسه، من خلال وضع أوقات مناسبة، ومحددة تتوافق مع المهام الخاصة به. ب- إدارة الوقت مؤسسياً أو (جماعياً): وتعمل المؤسسة أو الشركة على إدارة وقت تنفيذ أعمالها، وفقاً لترتيبات خاصة بها، تشمل جميع الموظفين والعملاء.

لتحقيق إدارة الوقت، يجب إتباع الخطوات التالية:

وضع خطة لإدارة الوقت: أول خطوة تتبع لإدارة الوقت، هي وضع خطة لتنظيمه، ويجب أن تحوي على توقعات للمدد الزمنية التي من خلالها سينجز كل عمل، وتوضع الخطة في العادة وفقاً لعدة معايير وهي: الفترة الزمنية: سواء كانت مقاسة بالأيام، أو الأسابيع، أو الشهور، أو السنوات فيحرص فريق التخطيط على توقع المدة الزمنية، المرتبطة بطبيعة العمل، لذلك تنجز المهام المبدئية وفقاً لخطة إدارة الوقت الخاصة بالفترة الزمنية المحددة.

حجم المهام: يؤثر حجم المهام، التي ستنجز على كمية الوقت، وكفايته لإنجازها، فكلما كان حجم المهمة كبيراً، كلما كانت بحاجة إلى وقت أطول، ويأتي دور إدارة الوقت في تحديد الكمية المستهلكة من الوقت وتأثيرها على واقع العمل.

الكفاءة الوظيفية: يعدّ دور الموظفين أساسياً في تنظيم الوقت بشكل دقيق، فعندما ينجزون الأعمال، والمهام الوظيفية المطلوبة منهم، في الوقت

المحدد لها، يؤدي ذلك إلى تنظيم الوقت بكفاءة، فيؤثر ذلك على القدرة الإنتاجية، والمهنية للحصول على النتائج المرجوة بنجاح.

تخصيص وقت إضافي: يساهم تخصيص وقت إضافي، في تدارك حدوث أي أمور طارئة وغير متوقعة، ويساعد في علاج أي أخطاء قد يقع فيها الشخص، وتؤثر على مسار العمل، فمثلاً: عندما تحدّد مدة زمنية لإنجاز المهمة (أ) وتقدر بثلاثين دقيقة، يجب أن يضاف عليها خمس أو عشر دقائق، كوقت إضافي لضمان إنجازها بشكل تامّ ونهائيّ، ولتجاوز أيّ معيقات قد تظهر بشكل مفاجئ أثناء العمل.

وضع جدول الأولويات: عندما يوضع جدول للأولويات، ويتقيّد به الأفراد خلال اليوم يستطيعون معرفة كمّيّة الوقت المستهلك لكل مهمة يقومون بها. مثال: عندما يريد الطالب إدارة وقته، عليه الالتزام بجدول الأولويات المخصّص للدراسة، ومن ثمّ النشاطات الأخرى، فيجب أن يحرص على أن تكون الدراسة هي أولويته الأولى، بتخصيص وقت مناسب لكل مادة دراسية، عن طريق التسلسل من الأصعب إلى الأسهل، ومن ثمّ يخصّص وقتاً آخر، للنشاطات المختلفة، كالقراءة، أو الرياضة، أو مشاهدة التلفاز.

تحقق إدارة الوقت العديد من النتائج الإيجابية، ومنها:

نجاح العمل بشكل أفضل.

إنجاز الأهداف المطلوبة بكفاءة.

نموّ وتطور بيئة العمل.

تكوين صورة إيجابية عن الشخص الذي يلتزم بوقته.

تحقيق الأهداف الشخصية، وإتمام المهام بفاعلية.

## التقليل من حدوث الأخطاء.

يؤكد علماء النفس أن أي عمل تريد تنفيذه ينبغي قبل كل شيء أن تدرك فوائده، ليكون العمل فعالاً ويعطي النتائج المطلوبة، تقول الدراسات الحديثة أن الإنسان الذي يعرف كيف يستغل وقته في أعمال مفيدة ونافعة، يكون أكثر سعادة من أولئك الذين يضيعون أوقاتهم من دون فائدة، فالسعادة مرتبطة بما يقدمه المرء من أعمال نافعة، ابدأ بحفظ القرآن الكريم، عندها تبدأ رحلة السعادة مع كتاب الله تعالى، فالقرآن يعلمك كيف تستثمر وقتك بالكامل، فكل لحظة هناك عبادة أو ذكر أو صلة رحم أو عمل نافع أو علم نافع، فإذا أردت أن تحصل على السعادة فتعلم كيف تستثمر وقتك، ولا تترك حياتك ووقتك تبعاً للظروف المحيطة مثل قارب تتقاذفه الأمواج دون توجيه، فإن النتيجة ستكون الغرق.

معظم الناس غير راضين عن حياتهم وواقعهم بسبب عدم معرفتهم لأهمية الوقت، وهذا ما يسبب لهم الكثير من الاضطرابات النفسية، فعلماء النفس يؤكدون على أن معظم الأمراض النفسية تنشأ نتيجة عدم الرضا عن الواقع، هذه المسألة تسبب مشاكل نفسية وآلام لا تقل عن الآلام العضوية. تأمل آيات القرآن وتدبر معانيها يجعلك تدرك أن كل شيء في هذا الكون بيد الله تعالى، ولا يتم أمر إلا بإذنه، ولا يحدث معك شيء إلا بتقدير وعلم وحكمة منه عز وجل، هذا يجعلك ترضى عن كل ما يحدث معك، ويجعلك تشعر بمراقبة الله لك وعلمه بما يحدث معك، كثير من الأطباء النفسيين لا يفعلون أي شيء لمرضاهم أكثر من الاستماع إلى همومهم ومشاكلهم، وهذا بحد ذاته علاج للمريض النفسي. عندما تعلم بأن الله تعالى يرى ويسمع ويعرف كل ما يحدث معك، فإنك ستشعر بالرضا عن الواقع الذي تعيشه لأنه مقدر عليك، بالنتيجة فإن استثمار الوقت في ذكر الله تعالى يمنحك الرضا عن واقعك، وهذا يشعرك بالسعادة ويزيد من

طاقتك في إنجاز أعمالك أو دراستك، بالتالي تكون قد خطوت خطوة على طريق النجاح،  
إذاً إدارة الوقت الناجحة تعني النجاح في الدراسة والعمل.

يجب على كل عاقل أن يعرف خصائص الوقت ليحسن التعامل معه، ومنها:  
من الخصائص التي تُميز الوقت سرعة انقضائه، فالوقت يمر على الإنسان بسرعة كبيرة  
لا يعلم خلالها كيف مرّ وانقضى، وكل ذلك من عمر الإنسان الذي يمرّ وينقضي شيئاً  
فشيئاً. قال تعالى في كتابه العزيز: [وَيَوْمَ يُحْشَرُهُمْ كَأَن لَّمْ يَلْبَثُوا إِلَّا سَاعَةً مِّنَ النَّهَارِ يَتَعَارَفُونَ  
بَيْنَهُمْ] سورة يونس: 45].

الوقت الذي ينقضي من حياة الإنسان وعمره لا يعود ولا يستطيع الإنسان تعويضه،  
ولذلك عليه الحرص على عدم ضياعه، حتى لا يندم على ذلك.

الوقت أغلى وأثمن ما في هذه الدنيا، فقيمة الوقت لا تُقدر بمالٍ أو ثروة، لسببين  
الأول: أن الوقت سريع الانقضاء، والثاني: أن ما مضى من الوقت لا يمكن إرجاعه.  
من الأشياء العجيبة أن الدماغ أثناء النوم يبقى في حالة نشاط وعمل واسترجاع للذكريات  
وإجراء تنظيم لها، بل إن النوم يزيد من قدرة الإنسان على الإبداع، لذلك يجب استغلال  
هذه الفترة بالاستماع إلى القرآن الكريم والتعلّم، موضوع التعلّم أثناء النوم يشغل بال  
العلماء اليوم، حيث يحاولون رصد العمليات التي تتم في دماغ النائم، ومدى تأثيره  
بالكلمات التي يستمع إليها وهو نائم، وذلك من خلال جهاز المسح بالرنين المغناطيسي  
الوظيفي.

يشتكي الكثير من الناس من مسألة هدر الوقت وضياعه سُدَى دون أي  
فائدة تُذكر، مما يؤخر إنجازهم للعديد من الأنشطة والأمور الحياتية المهمة،  
كما ينعكس سلباً على إنتاجيتهم في العمل، لا سيما إن كان مجاله يحتاج



بالضرورة إلى سرعة في الأداء أو الانتهاء في أقصى مدة مُمكنة، وتتعدد عوامل وأسباب هدر الوقت، من عوامل هدر الوقت:

عدم إدراك أهمية الوقت: يظن البعض أنَّ اليوم مفتوح لعمل كل شيء بما في ذلك التسبب أو عدم تحمل المسؤولية تجاه الوقت أو الإنجاز من خلاله، فيبدؤون يومهم بالطريقة نفسها وينهونه دون الاكتراث بحجم الإنتاج الذي قدموه خلال النهار، بالإضافة إلى أنَّ تجاهل قيمة الوقت تؤدي بالفرد إلى استغراق ساعات في إنجاز أمر ما يمكن القيام به خلال عشر دقائق مثلاً، وقس على ذلك سنين العمر كاملة.

عدم التخطيط: إنَّ عدم وجود جدول يومي للقيام بالمهام المختلفة، وتوزيع الأنشطة العادية يؤدي إلى ارتباك الشخص وهدر الكثير من وقته، لا سيما أنَّ الوقت يمضي ولا ينتظر أحداً.

ضعف الإرادة: قد يكون الشخص موقناً قيمة الوقت ويستشعر أهميتها في الحياة، ويحاول ضبط وقته بالتخطيط بجدول يومي أو ما شابه، لكنه عند التنفيذ لا يفعل شيئاً ويبقى الأمر المخطط له مجرد حبر على ورق، لذا لا بد للشخص من شد عزمته والتغلب على الضعف الذي يشعر به تجاه تطبيق خطته الزمنية.

عادة تضييع الوقت : اعتاد الكثير من الناس إن لم يكن أغلبهم لا سيما في المجتمعات العربية على هدر الوقت وسوء استثماره بدءاً من الأسرة ومروراً بالمدرسة التي لا يتلقى الطالب فيها توجيهاً على الأقل حول أهمية تنظيم الوقت، وصولاً إلى بعض المؤسسات العامة التي لا تُقدر قيمة الوقت أيضاً.

رفض مساعدة الآخرين: إنَّ بعض الأعمال يمكن للإنسان القيام بها وحده، فيما يمكن تولية مهام ثانية للآخرين من باب المساعدة أو العمل الجماعي

سواء في العمل، أم في المنزل، وينسحب هذا الأمر على العديد من مجالات الحياة المتعددة.

إنجاز أكثر من اللازم : إن ثمة أمور تتطلب من الفرد إنجازها بدقة أو كما المطلوب دون زيادة أو نقصان، لكن بعض الأشخاص من باب فهمهم الخاطئ للمثالية والتفاخر بالإنجاز، يُفضلون المبالغة في إعطاء الوقت الفائض لمشروع ما، أو مهمة صغيرة، أو أمر عادي.

الأمور الطارئة: مثل زيارة من الأصدقاء، أو التعرض للأزمات المرورية، بالإضافة إلى المرض المفاجئ، وغير ذلك من المواقف الطارئة.

الكسل والتأجيل: إن تعاجز البعض عن القيام بأي أمر، أو ربما الأمور الضرورية يُهدر الوقت في كثير من الأحيان، كما أن التأجيل يعتبر من أسوأ الأمور التي قد تحصل فيما يتعلق بالوقت، لذا على الفرد وقف هذه المهزلة، والعدول عن هذه العادة المقيتة التي تقتل روح الوقت وقيمته، كما أن بعض الأشخاص يشدون العزم في بداية الأمر، ثم يتوقفون عن استثمار الوقت بالصورة الفضلى، لذا فإنهم سيعودون غالباً إلى نقطة الصفر أو نقطة البداية.

(انتهى سابعاً - الوقت في حياتنا)



ثامناً: التسامح في حياتنا طريقاً نحو النجاح:



يُشيرُ لفظُ التسامح -المُشتقُّ منَ الفعلِ تسامَحَ الخماسيُّ اللازمِ المعتدِّي- إلى التَّساهلِ والتَّهاونِ واللينِ، ومنَ مدلولاته اللغويَّةُ الحِلْمُ والعفوُ والمُسامحة؛ أي غُفْرانُ الحقوقِ، والعفوُ عن الخطأ، والموافقة على الصَّفح. وتدُلُّ السَّماحةُ لُغَةً على السَّلاسة، والمُساهلة، والتَّهاونِ، والحِلْمِ، والرَّفْقِ، وفي النُّظمِ الفلسفيَّةِ العامية يُنظر إلى التسامح على أنَّه احترامٌ تبادليٌّ بين الأفرادِ والآراء، وإظهار اللطف والأدب فيما يُعبَّرُ عنه الآخرون لفظياً أو سلوكياً، مهما كان مستواه صحيحاً كان أم خاطئاً. أمَّا في اصطلاح اللغةِ والعلوم فيجتمعُ الفلاسفةُ وأهل اللغة والاجتماع على وصف التَّسامح كقيمةٍ بأنَّه العطاءُ والبَذْلُ المُتفضَّلُ الذي لا إجبار فيه ولا واجب، وهو السُّهولة في المعاملات، وإنفاذ الأمور وتيسيرها وفي اللين والتلطُّف.

يعدُّ خُلُقُ التَّسامحِ منَ أهمِّ القيمِ الإنسانيَّةِ الحياتيَّةِ العالميَّة؛ إذ يُنظرُ إليه على صعيد الفرد كمُكتسَبٍ قِيَميٍّ راقٍ؛ يُعزِّزُ احترام الفرد لذاته وارتباطه بالآخرين، كما يُنظرُ إلى التَّسامحِ مجتمعيّاً على أنَّه تشريعٌ ذاتيٌّ مُستحقٌّ؛ يضمنُ تحصيل الحقوقِ وأداء الواجباتِ ليخلق مجتمِعاً مُتراحماً مُلتحماً، وتُشكِّلُ هذه النُّظرة تجاه التَّسامحِ مسؤوليَّةً سياسيَّةً وكياناً قيميّاً، يُحتَمُّ على الجميع احترامه

والالتزام بمضمائمه وأخلاقياته. وقد نصّت العديد من البيانات والإشعارات والتّقارير الأمميّة الحديثة على أهمية تعميم التّسامح كسمة جماهيريّة عالميّة؛ لما يترتّب عليها من حفظ الأرواح والحريات والحقوق، وتجنب العالم ويلات الحروب والتّشريد، والتّركيز على المنجزات، والسعي إلى تطوير الشعوب بدلاً من صناعة الأزمات.

لا تتوقّف أهميّة التّسامح وقيّمته على المعاملات الفرديّة البسيطة وأنماط العلاقات بين الأفراد، بل إنّ التّسامح حاجة مجتمعيّة ملحةٌ وأساسٌ تقوم عليه كافّة المجتمعات البشريّة، فالصورة الأخلاقيّة والواقعيّة للتّسامح تنعكس على جميع أنظمة المجتمعات وتقدّمها وتطوّرها، وعلى فرض انتفاء هذه القيمة المجتمعية ستنتشر مفاهيم العنف والتعصّب والتطرّف، فتتعلّط المصالح، وتهدم الحضارات وتزعزع عوامل أمنها واستقرارها، وتظهر سيادة الآراء المفروضة.

يحمل المفهوم الإسلاميّ للتّسامح قيمةً مخصوصة ومرغوبة؛ إذ لا يتركّن التّسامح في مفهومه الإسلاميّ إلى مبادئ الحقوق والواجبات، ولا يكون في الشرائع والحدود والمحرمات، ولا يطلّ القوانين والقضاء، بل إنّهُ يخصّ العلاقات النّاطمة لتواؤم النّاس ومعاملاتهم وحسن معاشرتهم؛ بترك ما لا يجب تفضلاً وتنزهاً بكرمٍ يُظهره القويُّ صاحب السّلطة، والحقّ على الضّعيف المتكفّل بأداء الحقّ والمُلزم فيه مع قدرة الأوّل على تحصيل حقّه، ثمّ يتركه صفحاً وعفواً. وتتجلّى قيمة التّسامح في الإسلام من خلال تعميم النّظرة الأخلاقيّة والإنسانيّة إلى ركائزٍ مختلفةٍ وأخلاقٍ شتى تُحقّق مجتمعةً المساواة والعدل، وترسّخ مبادئ الاعتراف بالآخر واحترام المناهج والأفكار والمعتقدات والاختلافات مهما تنوّعت وتعدّد أتباعها، وتجمع ذلك كلّهُ إنسانيّة البشر وتكافلهم، ليرسّخ الإسلام من خلال التّسامح مبادئ الإخاء الإنسانيّ، ويُنظّم تعاملات النّاس وتعايشهم بها

يتناسبُ مع تنوُّعِ دياناتهم وأعرافهم وانتماءاتهم وألوانهم، وأُكِّدت الفلسفة الإسلامية على سُلطةِ كُلِّ تلك المفاهيم وارتباطها بالتَّسامح كقيمة في العديدِ مِنَ المقَدِّمات التي أبرزها فلاسفة الإسلام ومنطلقاتهم التي شرحوا التَّسامحَ مِنْ خلالها، فَالتَّسامحُ ضَمَانُ التَّقَدُّمِ وأساسُ بِنائِهِ، ولا يَمُكِنُ لرجل واحدٍ أَنْ يَحِيطَ بِالحَقِيقَةِ، بَلْ إِنَّ الحَقِيقَةَ قَدْ تَعَدَّيَ الجَمِيعَ فلا يَحِيطُ بِهَا أَحَدٌ، كَمَا أَنَّ الجَمِيعَ مُعَرَّضُونَ لِلخَطَأِ، والوصولُ إِلَى الحَقِيقَةِ يَسْتَدْعِي المُشَارَكَةَ مِنَ الجَمِيعِ مَهْمَا اخْتَلَفُوا وَتَنَوَّعُوا، وَهَذَا مَا يُبَيِّنُ بِحَقِّ ضرورةِ انتِهاجِ التَّسامحِ وَتَدجينِهِ كخَلْقٍ، مَعَ التَّمَسُّكِ بِدِيمُومِيَتِهِ واستمرارِهِ مَعَ استمرارِ الحَيَاةِ. إِنَّ تحقيقَ التَّسامحِ بَيْنَ النَّاسِ وَتَعَمِيمِهِ بَيْنَهُمْ لِيَشْمَلَ جَمِيعَ معاملاتِهِمْ وَأُمُورِ حَيَاتِهِمْ، يَتَطَلَّبُ تَأْكِيداً تَرْبُويّاً دَسْتُورِيّاً يَرعَاهُ، وَيُنظِّمُهُ، وَيُضْمِنُ تَرْبِيَتَهُ وَاسْتِحْقَاقَهُ، وَيَكْفُلُ إِنْفَاقَهُ بِلَا ضَرَرٍ وَلَا غُنٍّ، فَقَدْ ضَمِنَ الإِسْلَامُ حَقُوقَ النَّاسِ وَأَكَّدَ عَلَى تَمَامِهَا وَعَدِمَ الْإِنْتِقَاصَ مِنَ حَقُوقِهِمْ شَيْئاً مَهْمَا كَانَتْ مَسْتَوِيَاتُهُمْ وَدَرَجَاتُهُمْ بِالنَّسَبِ وَالْمَالِ وَالشَّرَفِ وَغَيْرِ ذَلِكَ، بَلْ إِنَّهُ رَعَى الْأَطْرَافَ جَمِيعاً دُونَ انْتِقَاصٍ لِحَقٍّ أَوْ مُرَاوَعَةٍ وَمِيلٍ لِفِتْنَةٍ، حَتَّى إِنَّهُ مَنَحَ النَّاسَ مِنْ أَصْحَابِ الدِّيَانَاتِ الَّذِينَ يَعِيشُونَ فِي أَرْضِ الإِسْلَامِ حَقُوقَهُمْ كَامِلَةً، وَأَوَّلَهَا حَقَّ اخْتِيَارِ الدِّينِ وَالْأَمْنِ عَلَى اخْتِيَارِهِ. وَالْإِسْلَامُ بِصِفَتِهِ دِينَ الْإِنْسَانِيَّةِ وَالتَّسامحِ يَسْعَى إِلَى تحقيقِ التَّوَاؤَمِ وَالتَّوَادُّ وَالتَّعَاطُفِ وَالْإِحْسَانِ بَيْنَ النَّاسِ جَمِيعاً دُونَ حَصْرِ لِهَذِهِ الْقِيَمِ لِأَفْرَادِهِ أَوْ أَتْبَاعِهِ فَقَطْ، وَبِذَلِكَ فَقَدْ تَمَيَّزَ الإِسْلَامُ بِقِيَمَةِ التَّسامحِ حَتَّى جَعَلَهَا سِمَتَهُ الْبَارِزَةَ، وَنَظَّمَ هَذِهِ الْقِيَمَةَ بِمَا يَتَوَافَقُ مَعَ مَعْنَاهَا الْإِنْسَانِيَّ الشَّمُولِيَّ، فَقَضَى بِضَمَانِ الْحَقُوقِ أَوَّلًا، ثُمَّ عَمَّمَ الْعَدْلَ، وَدَعَا إِلَى التَّرَاحُمِ وَالتَّنَازُلِ عَنِ الْحَقُوقِ، وَالْعَفْوِ عِنْدَ الْقُدْرَةِ، وَالْعَدْلِ بِمَا يَمْلِكُ كُلُّ فَرْدٍ مِنْ قُدْرَتِهِ وَسُلْطَتِهِ.

يَقَعُ التَّسامحُ مَعَ الذَّاتِ فِي مَنطَقَةٍ وَسَطٍ مَا بَيْنَ تَقَبُّلِ الذَّاتِ وَتَطْوِيرِهَا. فَبِدَلَاً مِنْ جِلْدِ الذَّاتِ عَلَى غَلْطَةٍ أَوْ التَّبَاكِي شَفَقَةً عَلَى نَفْسِكَ عِنْدَ مُوَاجَهَةِ الْمُصَاعِبِ، يَأْتِي التَّسامحُ مَعَ الذَّاتِ لِيُعْطِيكَ نَظْرَةً وَاقِعِيَّةً لِلْمَوْقِفِ الَّذِي تَمُرُّ بِهِ.

تقول د. كرستن نيف الرائدة في أبحاث التسامح مع الذات إن للتسامح 3 مكونات

رئيسية:

- الطيبة مع الذات: استبدال النقد الجارح لنفسك بكلمات ألطف وأرق.
  - الطبيعة البشرية: أقرّ واقبل أن العذاب وال فشل الشخصي تجارب يمر بها كل البشر.
  - مراقبة الذات: راقب مشاعرك السلبية دون التركيز عليها أو كبتها.
- للتسامح مع الذات فوائد جمة من شأنها أن توصلك إلى النجاح، وتكشف الأبحاث المحاسن والفوائد العظيمة للتسامح اجتماعياً ونفسياً بل حتى بدنياً.
- نورد فيما يلي هذه الفوائد:

1- زيادة التحفيز: توصلت دراسة أجريت في جامعة كاليفورنيا الأميركية إلى أن التسامح مع الذات يعزز القوة المحفزة على النهوض بعد الفشل. وتبين أن الذين تمرسوا على ذلك بذلوا مزيداً من الجهد والوقت تحضيراً لامتحان صعب بعدما فشلوا أول مرة. كما ذكر المشاركون أن دافعهم للدراسة وتقويم نواحي ضعفهم ازداد بعدما شعروا بالرضا عن ذواتهم.

2- زيادة الشعور بالسعادة: نشرت دورية Journal of Research in Personality في العام 2007 دراسة مفادها أن التسامح مع الذات مرتبط بتحسين المزاج والسمات الإيجابية. واستنتج الباحثون أنه مرتبط كذلك بالسعادة والتفاؤل والحكمة والمبادرة الشخصية وفضول التعلم.

3- تحسين الصورة الذهنية عن الجسد: كما وجدت عدة دراسات ارتباطاً وثيقاً بين التسامح مع الذات وبين تحسن الانطباع الذهني عن الجسد وصورته

وتضاؤل الشعور بالحرج أو الخجل به. لذا تجد أنه يقل انشغال المتصالحين مع أنفسهم بمظهرهم وقلقهم حيال وزنهم، في حين يرتفع تقديرهم لأجسامهم.

4- تعزيز قيمة الذات: تأتي قيمة الذات واحترامها من عوامل خارجية ومقارنات اجتماعية، أما التصالح مع الذات فمصدره داخلي. ونُشرت في العام 2011 دراسة في مجلة Journal of Personality Psychology Compass أظهرت أن التصالح مع الذات لا يحرمك الشعور الجيد الداخلي رغم مرورك بتجارب سيئة كال فشل أو أن يجدك الآخرون غير كفء، أو حتى ذا عيوب تجعلك لا تصلح للمهمة المناطة بك.

5- تنمية المرونة في وجه المصاعب: قليل من اللين واللفظ مع ذاتك له تأثير عظيم في وقت الشدائد، فالأبحاث تتوالى تباعاً لتؤكد أن التصالح مع الذات عادة ما يكون العنصر الأساس عند التغلب على الصعوبات.

فعلى سبيل المثال، أظهرت دراسة نشرت في العام 2011 في مجلة علم النفس Psychological Science أن التصالح مع الذات يسرع التحسن والتعافي العاطفي عقب المرور بتجارب كالطلاق والانفصال.

6- تقليل التوتر النفسي: كلما ارتفعت درجة التسامح مع الذات، كلما قلت مشاكل الصحة العقلية. هذا ما توصلت له دراسة نشرتها مجلة Clinical Psychology Review في العام 2012 أكدت فيها انخفاض التوتر النفسي والقلق والاكتئاب مع ممارسة التصالح مع الذات، ولفتت إلى أن تمتع الإنسان بنظرة متصالحة مع ذاته وواقعه يقلل من الآثار الضارة للتوتر.

(انتهى ثامناً - التسامح في حياتنا)





## تاسعاً: السعادة في حياتنا:



كلمة السعادة تحمل الكثير من المعاني، فهي لا تقتصر فقط على شعور أو إحساس معين، وإنما يمتد بها الأمر لما أبعد من ذلك، حيث تمثل لدى الغالبية العظمى من الناس هدفاً يسعون دوماً لتحقيقه والوصول إليه، ويسلكون العديد من الطرق في سبيل الوصول لهذا الهدف، ولكن لا بد من القول بأن معنى السعادة يختلف من شخص لآخر. السعادة شعورٌ نابع من داخل النفس، من خلال الشعور بالرضا، والغبطة، والطمأنينة، والأريحية، والبهجة، فبعض الأشخاص يرى السعادة في المال، أو السكن، أو الصحة، أو الجاه، أو في الزوجة والأولاد، وبعضهم يراها في العمل أو الدراسة، ومنهم من يراها في مساعدة الفقراء والمساكين أو في التخلص من الإزعاج، بالتالي يختلف تعريف السعادة من شخص إلى آخر، وكذلك من مجتمع إلى آخر.

شغلت قضية السعادة فكر الفلاسفة على مر التاريخ، واهتموا به وصنفوه تحت قائمة النظريات الأخلاقية، حيث تشكل محوراً أساسياً في الفكر الأخلاقي حتى هذا الوقت، وهي تشكل أبرز الغايات والأهداف التي يسعى الإنسان إلى

تحقيقها، وتقف على رأس قائمة أولوياته، وقد تناولت الفلسفة باختلاف الفلاسفة موضوع السعادة في إطار فلسفة الأخلاق والفلسفة الاجتماعية، وأكّدت على أنه يدخل في كافة مجالات الحياة والميادين الفكرية والفلسفية والسياسية، والأديان، وكذلك ردود الفعل السلوكية والنفسية.

لا زال يبحث الإنسان منذ القدم عن السَّعادة، ويتحرَّى طرقها وكيفية تحقيقها، ويبدُل كلَّ وسعه في ذلك، ساعياً بكلِّ ما لديه من عقلٍ وفكرٍ ومادّة لإيجادها، لكنّها تبقى سرّاً لم يدرك ماهيّته إلّا القليل؛ فهي شُعورٌ داخليّ يشعُرُ به الإنسان ليمنحه راحة النفس، والضمير، وانسراح الصدر، وطمأنينة القلب.

تكمُنُ مشكلة الإنسان الأساسيّة مع السعادة التي يُعانيها منذ الأزل بكونه لا يعلم أدوات تحقيقها، فيُحاول أن يُجرب المادّة والأُمور الماديّة الملموسة ليصل للسعادة فتجده لا يصل.

تتعدد المفاهيم التي وضعت سواء من الجهات المختصّة في المجال الفسيولوجي أو في مجال الطاقة الإيجابية حول مفهوم السعادة، فمنهم من عرفها على أساس بيولوجي بحث أي على أنّها تنتج عن هرمون معين في الجسم يُطلق عليه اسم هرمون السعادة، ومنهم من يرى أنها تتعلق بالحالة المزاجية للشخص والتي تتأثر بشكل مباشر بالعوامل الخارجية، كتأثير الآخرين والظروف المادية والعائلية والاستقرار العام في الحياة.

يقصد بمصطلح السعادة بمفهومها العام: أنها ذلك الشعور الداخليّ بالبهجة والسرور، بحيث ينعكس على الحالة النفسية والمزاجية للشخص، مما يجعله ينظر بشكل إيجابيٍّ للحياة وللأشياء، أي أنّه عبارة عن ذلك الإحساس الذي يعتبر مضاداً للحزن والكآبة، وبعيداً كل البعد عن التشاؤم والمشاعر والطاقات السلبية.

ينبع عن استقرار داخليّ وخارجيّ لدى الشخص السعيد، نظراً لوجود أسباب وعوامل تقف وراء شعوره بذلك الإحساس، كونه يتمتع بصحة بدنية جيدة، ويمتلك المال الكافي لتحقيق العيش الكريم له ولأسرته، ويمتلك عملاً يحب أن يقوم به، ولديه شبكة من العلاقات الاجتماعية الجيدة والتي تتمتع بالإيجابية، وذلك من منطلق أن السعادة تنتقل بالعدوى حسب علم النفس، وإن وجود الشخص في محيط مستقر نفسياً يساعده على الاستقرار ويزيد من راحته النفسية، ويجعل انفعالاته منطقية ومناسبة للمواقف والظروف التي يمرّ فيها.

يختلف مفهوم السعادة من شخص لآخر، وقد اختلف في تعريفها الفلاسفة كذلك؛ إذ إنّها مُصطلح نسبيّ، فقد يُسعدُ الإنسان شيءٌ يُعدّ لدى غيره عادياً، ويودّ الجميع لو يصبحون سعداء، بيدَ أنّك حين تسألهم: ما معنى السعادة؟ لن يستطيع أكثرهم الإجابة بشكلٍ صحيح، ويرجع ذلك إلى أنّ المفاهيم تعقّدت وتشابكت، فما عاد غالب الناس يُفرّقون بين السعادة والرفاهية والرّضا، وبين النّجاة من الموت والألم والسّعي خلف الرّزق ورفاهيّات الحياة. تُعدّ السعادة مفهوماً مجرداً لا ينحصرُ بنطاقٍ حسيّ ولا عقلائيّ، بل يتجاوز ذلك إلى ما هو خياليّ، ومن هنا تكمنُ صعوبة حصره وضبطه في بضع كلمات تصفه، ولذلك يقول الفيلسوف الفرنسيّ نيكولا شامفور<sup>33</sup>: السعادة ليست بالأمر الهين، فمن الصعب أن نعثر عليها في دواخلنا، ومن المستحيل أن نعثر عليها في الخارج.

---

<sup>33</sup> كاتب فرنسي.

يُعرّف أرسطو<sup>34</sup> السَّعادة بأنها "اللذة، -أو على الأقل أنها تكون مرتبطة ارتباطاً وثيقاً باللذة- واللذة بدورها يتم تفسيرها باعتبارها غياباً واعياً للألم والإزعاج" حيث يَحصرُ الفضيلة بالتأمل والفلسفة في التفكير، ويصل أخيراً إلى أنَّ الحياة التي تتصف بالسَّعادة هي الحياة التي تُعنى وتتمحور حول النشاط العقلي، أما سبينوزا<sup>35</sup> فيقول في كتابه الأخلاق: "السَّعادة هي الغبطة التي ندركها حينما نَتحرَّر من عبوديَّة الأهواء ومن الخرافات والأحكام المسبقة". تطرقت خبرتنا السَّعادة لارا كور وديبرا ريكوود لمعنى السَّعادة، فقالت كور: "السَّعادة من وجهة نظري هي القدرة على تجربة أوسع نطاق من العواطف والمشاعر بطريقة صحيحة"، كما قالت ريكوود: "السَّعادة هي الشعور بالرضا في ظل غياب القلق أو الاضطراب أو تعكّر المزاج". أما الإمام الغزالي<sup>36</sup>، فيقول: "إنَّ

<sup>34</sup> أَرِسْطُو (384 ق.م - 322 ق.م) أو أَرِسْطُوطَالِيس أو أرسطاطاليس وهو فيلسوف يوناني، تلميذ أفلاطون ومعلم الإسكندر الأكبر، وواحد من عظماء المفكرين، تغطي كتاباته مجالات عدة، منها الفيزياء والميتافيزيقيا والشعر والمسرح والموسيقى والمنطق والبلاغة واللغويات والسياسة والحكومة والأخلاقيات وعلم الأحياء وعلم الحيوان. وهو واحد من أهم مؤسسي الفلسفة الغربية.

<sup>35</sup> باروخ سبينوزا: بالهولندية: (Baruch Spinoza) هو فيلسوف هولندي من أهم فلاسفة القرن 17. ولد في 24 نوفمبر 1632 في أمستردام، وتوفي في 21 فبراير 1677 في لاهاي.

في مطلع شبابه كان موافقاً مع فلسفة رينيه ديكارت عن ثنائية الجسد والعقل باعتبارهما شيئين منفصلين، ولكنه عاد و غير وجهة نظره في وقت لاحق وأكد أنهما غير منفصلين، لكونهما كيان واحد. امتاز سبينوزا باستقامة أخلاقه وخطأ لنفسه نهجا فلسفياً يعتبر أنَّ الخير الأسمى يكون في "فرح المعرفة" أي في "اتحاد الروح بالطبيعة الكاملة".

<sup>36</sup> هو الشيخ أبو حامد محمد بن محمد الغزالي الطوسي الشافعي، ولد بمدينة طوس سنة 450 هـ الموافق 1058، توفي أبوه وهو صغير فعاش يتيماً تحت رعاية أخيه الأكبر، وكان أبوه قد لاحظ عليه الفطنة والذكاء قبل وفاته، فأوصى عند وفاته أن يرعاه ويتكفله في التعليم صديقاً لوالده صوفي المذهب، فتلقى الإمام الغزالي تعاليم الإسلام بين يديه حتى بدأ يتشرب الصوفية جيداً، ولما كبر، وأصبح يعتمد على نفسه، سافر الإمام الغزالي إلى نيسابور ليتلقى تعليمه على يد إمام الحرمين أبو المعالي الجويني حتى أصبح من أشهر تلامذته، وبدأ يناظر العلماء وهو لا زال شاباً.

اللذة والسعادة عند بني آدم هي معرفة الله عز وجل"، ويتبع ذلك بقوله: "اعلم أن سعادة كل شيء ولذته وراحته تكون بمقتضى طبعه، كل شيء خلق له، فلذة العين الصور الحسنة، ولذة الأذن في الأصوات الطيبة، وكذلك سائر الجوارح بهذه الصفة، ولذة القلب خاصة بمعرفة الله سبحانه وتعالى؛ لأن القلب مخلوق لها".

يعتبر الضحك شكلاً من أشكال التعبير عن السعادة، فحين يضحك الإنسان تتحرك 17 عضلة في الوجه، و80 عضلة في الجسم بأكمله، كما تزداد سرعة التنفس، ويزداد هرمون الغدة الدرقية، وهذا يساعد في القضاء على الاكتئاب بشكل نهائي. يستخدم الضحك في علاج مرض الاكتئاب، حيث يعدّ من أنجح الوسائل للقضاء عليه.

من الطبيعي أن تمرّ على الإنسان لحظات يشعر فيها بالضيق والحزن والكآبة، ومن الطبيعي أيضاً أن تستمرّ هذه الحالة إلى بعض الوقت، ولكن لا يجب على الإنسان أن يجعل من حالة الحزن سمةً غالبة على حياته، لذلك وجب عليه التغلّب على حزنه ومواجهته وتغيير نفسيّته إلى الأفضل.

و للتغلب على الحزن :

الحُزن هو شعور الإنسان بعدم الرضا نتيجة لمشاكل عدّة يواجهها في حياته، سواء أكانت قد وقعت ضمن إرادته، أو رغماً عنه، وهذه المواقف تترك أثراً في نفس صاحبها، ويختلف تأثيرها من شخص لآخر حسب قناعة وتفكير الشخص ذاته، ونظرتة للحياة، فعلى سبيل المثال، الإنسان الذي يؤمن بأن هذه الحياة هي دار ابتلاء، وأنها فانية مدبرة لا يحزن بحجم الإنسان الذي لا يحمل في قلبه أدنى فكرة عن الحياة، ومفهومها الحقيقي، فعندما يدرك المحزون المعنى الحقيقي للحياة، ستهون عليه الكثير من الأحلام، والطموحات التي لم تتحقق بمشيئة الله

عزّ وجل، ولن يحزن لعدم امتلاكه هذا أو ذاك، بل سيكون مطمئناً لتدابير الله تعالى.

و للتغلب على الحزن :

تفريغ الطاقة السلبية عن طريق البكاء.

الصلاة والذكر والقرب من الخالق، والدعاء والابتهاال إلى الله، وطرح الهموم عنده

-جلّ وعلا-.

تناول الشوكولاتة وخصوصاً الداكنة، حيث تحوي على نسبة عالية من الكاكاو،

فبالإضافة إلى فوائدها العديدة فهي تعطي شعوراً بالسعادة.

الجلوس مع النفس وتحليل الموقف الذي مرّ به الإنسان وسبب له هذا الحزن،

ومعرفة الأسباب جيداً ومحاولة التعلّم من التجربة.

مشاهدة فيلم كوميدي أو مسلسل مضحك أو مجالسة أشخاص مضحكين.

محاولة التفكير في الحلول الممكنة بهدوء والتي تساهم في حلّ المشكلة.

ممارسة النشاط الرياضي الذي يفضلُه الشخص، مثل: المشي، أو الركض، أو السباحة، حيثُ يفرزُ الجسمُ أثناءَ ممارسةِ الرياضةِ مادّةَ الأندروفين<sup>37</sup>، والتي بدورها تساعدُ على منح الشعور بالنشاط والتفاؤل والإيجابية.

الخروج مع الأصدقاء والترفيه عن النفس، وقضاء الأوقات الجميلة.  
التأمل والجلوس في مكانٍ جميل وطبيعيّ مليء بالمناظر الخضراء.  
التعرّض لأشعة الشمس لمدة ربع ساعة على الأقلّ، فمن شأن هذه الطريقة تعزيزُ الطاقة الإيجابية.

عمل مساج للجسم من أجل تحسين النفسية والمزاج العام، ويمكن عمله باستخدام أحد الزيوت العطرية، حيثُ أثبتت الدراساتُ أنّ العطور تحفّزُ مناطقَ معيّنة في الدماغ مسؤولة عن السعادة والطاقة الإيجابية، ويمكن رشّ المكان الذي يتواجد فيه الشخص بأحد العطور ممّا يساهمُ في تحسين مزاجه.

الرقص من شأنه طردُ الطاقة السلبية بناءً على أبحاث أجريت في علم النفس في هذا المجال تحديداً.

---

<sup>37</sup> الأندروفين من أهم الهرمونات التي يفرزها الجسم عن طريق الغدة النخامية وخلايا الدماغ، حيثُ تقوم الغدة النخامية والدماغ بإفراز الأندروفين في العديد من المواقف المختلفة، وهو يعتبر من أقوى المسكنات الطبيعية للألم التي يفرزها الجسم من تلقاء نفسه، عند التعرّض لبعض المواقف التي يحتاج الجسم فيها للمسكن الطبيعي، وقد أطلق أحد الباحثين اسم "قناع الغبطة" على هرمون الأندروفين، نظراً لأن إفراز الجسم له يمنح شعوراً بالراحة، والسعادة، والاسترخاء.  
وقد تم اكتشاف هرمون الأندروفين لأول مرة بطريق المصادفة في عام 1975، حيثُ توصل له أحد الباحثون، وبعد عمل العديد من الدراسات، تم التوصل إلى أن هذا الهرمون يساعد في استرخاء الجسم، وله مفعول قوي وسريع كمفعول المسكنات الكيميائية التي يتناولها الشخص عند إصابته بالتعب، أو تعرضه للإجهاد والإرهاق.



الاستماع إلى الموسيقى الهادئة والمفضلة لدى الشخص، مع الابتعاد عن الأغاني الحزينة التي تبتُّ الطاقة السلبية في النفس.

قراءة القرآن والاستماع إليه.

تجنُّب التحدُّث عن النفس بطريقة سلبية، بل الحديث عنها بكل إيجابية.

الحصول على قسط كافٍ من النوم لمدة لا تقل عن 7 ساعات يومياً.

الابتعاد عن الصفات السيئة التي تُثبِّت القلب، كالحقد والكراهة وتطهير النفس منها،

والحرص على مسامحة الآخرين، وعدم تحميل النفس فوق طاقتها.

يختلفُ النَّاسُ في تحديد السَّعادة الحقيقية باختلاف اهتماماتهم واحتياجاتهم؛ فمنهم مَنْ يَظُنُّ أَنَّ السَّعادة الحقيقية تكمنُ في امتلاكِ الأموال الطائلة، ومنهم مَنْ يتصوَّرها في بيتٍ فخيمٍ وسيارةٍ فارهة، ومنهم مَنْ يراها في المناصب المرموقة أو في التمتع بجمالٍ أخاذ، أو في تحقيق غرائز الجسد وشهوات النفس، أو في كثرة الأولاد. يقولُ الرَّازي<sup>38</sup> في ذلك: "إنَّ الإنسان يشاركه في لذة الأكل والشرب جميع الحيوانات، حتى الخسيسة منها، فلو كانت هي السَّعادة والكمال، لوجب ألا يكون للإنسان فضيلة في ذلك على الحيوانات"، ويكمل في سياقٍ آخر: "إنَّ هذه اللذات الحسية، إذا بحث عنها، فهي ليست لذات، بل حاصلها يرجع إلى دفع الآلام، والدليل عليه أنَّ الإنسان كلما كان أكثر جوعاً

<sup>38</sup> أبو بكر محمد الرازي، عام 865 م، في فارس، في قرية راي، ويعد من أهم العلماء والأطباء المسلمين في العالم، فسمي بالموسوعة لعلمه الوافر، والذي شمل أغلب العلوم، مثل: الطب، والكيمياء، والفلسفة، وغيرها، وما زالت مؤلفاته تُدرس حتى هذا الوقت، في أغلب جامعات العالم. اهتم الرازي منذ طفولته بالعلوم، ولم يكن يتوقف عن القراءة، والكتابة، أو التجارب العلمية، وعُرف عنه الذكاء الشديد أثناء دراسته، فكان سريع الحفظ، والفهم، فإذا سمع أو قرأ شيئاً تمكن من حفظه بسهولة، ويعد هذا الشيء من أحد العوامل المهمة في تكوين شخصية أبي بكر الرازي التي تمتاز بالذكاء، وسرعة البديهة.

كان الالتذاذ بالأكل أتم، وكلما كان الجوع أقل كان الالتذاذ بالأكل أقل". يَعدُّ الفلاسفة المسلمون السَّعادة الحقيقية في إشباع لذة العقل والذهن بالمعارف والعلوم، بالإضافة لتقدير ورفع قيمة الأعمال المرتكزة على الجهدِ الذهني، ويتَّفَقُ هُنا الفارابي<sup>39</sup>، وابن رشد<sup>40</sup> في كون السَّعادة الحقيقية تتجلى في طلب علوم الحكمة والفلسفة والعمل بالعلوم المنطقية والنظرية بهدف الوصول لنتائج وحقائق صادقة، ومن الجدير ذكره أنَّ الفلاسفة المسلمين واليونانيين القدماء قد اتَّفَقوا على كون السَّعادة الحقيقة تتجلى في الإيمان، والعمل السليم البناء، وإعمال العقل والفكر لإكمال إرواء الملذَّات الدنيوية، وهذه الطريقة الأفضل للارتقاء بالأمم والوصول أخيراً للسَّعادة. إنَّ بذور السَّعادة وأساسها يكمنُ في دواخل البشر جميعاً، إلَّا أنَّهم دائمو البحث عنها خارج روحهم ونفسهم، ممَّا يستنزف طاقاتهم من عملٍ وعائلةٍ وأموالٍ وطعام، ليستشعروها لفترةٍ صغيرةٍ وخاطفة، ويسعون بعدها في دوامةٍ للحصول عليها مرَّةً أخرى، ولذلك على الإنسانِ البحثُ عن السَّعادة الحقيقية في أعماق داخله فقط، وإلَّا فلن يجدها في أيِّ شيءٍ خارجيٍّ بشكلٍ حقيقيٍّ.

إنَّ السَّعادةَ الحقيقيةَ قرارٌ يتَّخذهُ الإنسانُ بإراداته وصبره ورغبته، فإذا عزمَ الإنسانُ على أن يكونَ سعيداً سيفرحُ بأبسط الأشياء وأصغرها ويحفلُ بها، وينظرُ لها بعين الرِّضا والحب، لا السخط والكراهة، وسيركُلُ كلَّ ما يُنغص عليه فرح وسعادة يومه؛ حيثُ لن يستطيعَ الإنسانُ أن يَمنعَ الهموم والمتاعب من

<sup>39</sup> الفارابي: ولد أبو نصر محمد بن محمد الفارابي، في مدينة فاراب التابعة لإقليم تركستان، ويعتبر من أشهر المسلمين الفلاسفة الذين يتقنون العلوم الحكمية، بالإضافة إلى قوته وتمكنه في مجال صناعة الطب، وتوفي في العام 950م.

<sup>40</sup> ابن رشد: هو أبو الوليد محمد بن أحمد بن محمد بن أحمد بن أحمد بن رشد (الحفيد)، ولد في قرطبة سنة 1126م، وهو أحد كبار الفلاسفة في الحضارة العربية الإسلامية، وهو شخصية علمية مسلمة متعددة التخصصات؛ فهو فيلسوف، وفقه، وطبيب، وفلكي، وقاضي، وفيزيائي عربي مسلم أندلسي.

التحلّق حوله، لكنّه بالطّبع يستطيع أن يمنعها من دخول عقله، فوسائل التّنغيص وطّرقه كثيرة، لا تنتهي إلّا باتّخاذ المرء قراراً يمنح به نفسه السّعادة.

أما عن خطوات السعادة:

الخطوة الأولى: على الإنسان أن يسأل نفسه دائماً ما السّعادة؟ وليجرب ذلك 10 أو 20 مرّة، ويكتب تعريفاته وقناعاته، ثم يستعرض الإجابات حتّى يعرف سبب سعادته أو تعاسته، ويكتشف موضع الخلل، وليجرب كلّ ممّا أن يقلب أفكاره السلبية عن السعادة إلى إيجابية؛ فإذا كان يرى أنّ السعادة صعبة فليحوّلها إلى العبارة التالية: "هي ليست سهلة، ولكنها شعور أنا مصدره"، وإذا اعتقد أنّ السعادة لمن يملك مالاً، فليحوّل اعتقاده إلى.. "السّعادة مصدرها الدّاخل"... وهكذا.

الخطوة الثانية: على الإنسان استشعار المتعة في السعادة، وذلك يتمّ عن طريق تسجيل آثار عدم السعادة في ورقة، وآثار السعادة في أخرى، والمقارنة بين الورقتين، فهذا يقوّي الرّغبة في السعادة. الخطوة الثالثة: اقنع نفسك بالقدرة على إسعادها، وقل لنفسك: "لقد نجحت في التغلّب على غضبي، وسأنجح في الحصول على السّعادة إن شاء الله".

الخطوة الرابعة: عليك الاهتمام بعدّة نقاط تؤثّر على سعادتك، منها: تحلّ بصفات السعيد، ومنها:

"الاستفادة من الماضي، والتحمّس للحاضر، والتشوّق للمستقبل".

مواجهة الأحداث على أنّها تحمل رسالة، والنّظر إلى المشاكل على أنّها فرص للتغيير.

حسن التّعامل مع النّفس والآخرين.

كن إيجابياً ومطوّراً لذاتك ولعلمك.

يرى الدين الإسلامي أن هناك علاقة وثيقة جداً بين السعادة والسلام والاستقرار الروحي والنفسي والعاطفي والسكينة الداخلية، وبين القرب من الله عز وجل، وذلك من منطلق إيمان الفرد من الداخل أن هناك قوّة عظيمة تسانده وتدعمه وتحميه، ولا إرادة تتحقّق فوق إرادة هذه القوة، وفي الوقت الذي أكّد فيه علم التأمل على أن اليوغا أساس للراحة النفسية والسعادة، أكّد الدين الإسلامي أن الراحة لا تتحقّق إلا من خلال طاعة لله عز وجل.

(انتهى تاسعاً - السعادة في حياتنا)



## عاشراً : طريق النجاح في العمل:



تنطلق أهمية العمل من أنه الحالة التي تُعبّر عن مدى جدوى الإنسان في الحياة، ففي العمل تحقيق الذات في المقام الأول، وفي نفس الوقت نفع للوطن. كما أن أسس المجتمع ودعائمه لا تقوم بغير تكاتف أفرادهم وعملهم، واليد التي لا تعمل لا تستطيع جلب قوت يومها والعيش في ظلّ عالم أصبح الحصول فيه على لقمة العيش ليس بالأمر السهل.

يهدف العمل إلى تحقيق الذات وإدراك معنى الحياة، وذلك من خلال توظيف قدرات الفرد وإمكانياته في سبيل تحقيق أهدافه، باذلاً قصارى جهده فيها. وبالرغم مما يُصيبه من تعبٍ ومشقةٍ، إلا أنه يكون راضياً بما يرى من ثمار جهوده أمام عينيه، وبما يُخلفه العمل من آثارٍ في شخصيته، ومن هذه الآثار:

تطوير الشخصية وتحقيق الذات عن طريق رؤية نتائج العمل على الواقع الملموس.  
تكوين رؤية ومخطط واضح للمستقبل.

توفير مصدر دخلٍ لإعالة الأفراد والعائلات.

معرفة الذات وإدراك القدرات والمواهب، والتعرّف على نقاط قوّة وضعف الفرد.  
تهذيب الأخلاق، وتنمية المهارات الاجتماعيّة، وتعليم أدب الحوار والاستماع،  
والتّواضع مع النّاس.

ترسيخ معنى العمل بروح الفريق؛ حيثُ يحترم الإنسان الآخريّن ويبادلهم الاحترام.

نتيجةً للعمل وأهميّته قامت العديد من الحضارات؛ فقامت الحضارة المصريّة على العمل  
الزراعيّ والمعماري، بالإضافة إلى براعتهم في المجال الكيميائيّ، كما اشتهر أيضاً الفينيقيّون  
بنشاطهم التجاريّ وصناعتهم للأسلحة، واهتمّ البابليّون باستخراج المعادن. و بذلك  
تتجلّى أهميّة العمل للمُجتمعات والدول من خلال ما يأتي:

زيادة دخل الفرد، وبالتالي زيادة إيرادات الدّولة؛ وذلك لزيادة إقبال الأفراد على  
الأسواق الاقتصاديّة والخدمات التعليميّة والصحيّة، ممّا يُؤدّي إلى تنشيط الاقتصاد،  
وزيادة إيرادات الدّولة.

تقوية أواصر التّكاتف والتّكافل بين النّاس، ومُشاركة الخبرات والتّجارب لتحقيق  
الأهداف.

تسخير الموارد والإمكانات المتّاحة والمُحيطة لإنتاج ما هو مُفيد.  
تقليل نسبة الجريمة الناتجة عن عدم وجود استغلال صحيح للوقت؛ فتقلّ نسبة  
جرائم السّرقَة والقتل والاعتصاب.

الحدّ من انتشار المُخدّرات: تُعدّ البطالة وسطاً مُلائماً لانتشار المُخدّرات نتيجةً للفراغ  
والتهميش وسوء الأوضاع الاقتصادية.

تحقيق الأمن المُجتمعي ورفع المستوى المعيشي.

زيادة الإنتاجية.

تحسين الاستثمار في المُجتمعات الفقيرة.

العمل هو رافدٌ للمُجتمعات بالكفاءات المُختلفة والتي يقوم كل فردٍ فيها بأداء  
عمله بكل مهنية واحترافٍ، فترتقي الأمم وتنهض بالعمل الدؤوب المُستمر لتحقيق  
الأهداف وإنجاز التطلّعات.

اهتم الإسلام بالعمل ودعا إليه من خلال الآيات والأحاديث المُتعدّدة، قال الله  
تعالى: [فَإِذَا قُضِيَتِ الصَّلَاةُ فَانْتَشِرُوا فِي الْأَرْضِ وَابْتَغُوا مِنْ فَضْلِ اللَّهِ وَاذْكُرُوا اللَّهَ كَثِيرًا لَّعَلَّكُمْ  
تُفْلِحُونَ {10/62}] {الجمعة:10}. وقد حثّ على العمل بدلاً من التسوّل والتذلّ للآخرين؛  
فخروج الإنسان يومياً من بيته لطلب الرّزق لعائلته، إنّما يُعبّر عن إحدى صور العمل  
الفردّي التي يُمكن للإنسان من خلالها كسب المال الحلال الطيّب الذي يُعينه على شراء  
الحاجيات المُختلفة لأهله وبيته، فبدون العمل لا يستطيع الإنسان أن يُحقّق كفاف  
عيشه. بالإضافة إلى اعتبار العمل وسيلةً لإقامة الدّين، عن طريق الاجتهاد الدؤوب في  
كافة الميادين لعمارة الأرض، وتجلّي أهميّته في دفع المَفساد والاستعمار، وترك الاعتماد  
الكليّ على الأمم الأخرى.

يتخيّل بعض النّاس أنّهم يستطيعون الوصول إلى أهدافهم بدون أن يضعوا  
لذلك خطواتٍ ينتهجونها من أجل الوصول إلى ذلك، وهذا حقيقة من الأخطاء  
التي يقع فيها الكثير وتسبّب الفشل لهم، وإنّ حالهم كحال من يريد الصّعود إلى



طابقٍ معينٍ من خلال السَّلم فيقوم بالقفز قفزةً واحدةً متخطياً درجات السَّلم، وهذا مرفوضٌ عقلاً، فبديهيَّات الحياة أنَّ مَنْ يريد الصُّعود على السَّلم ينبغي عليه أن يصعد درجاته واحدةً تلو الأخرى حتى يصل إلى المكان الذي يريد، وكذلك حال مَنْ يريد النَّجاح في عمله، فإنَّ عليه أن يضع خطواتٍ يسير عليها من أجل الوصول إلى الهدف المنشود، فأول خطوةٍ ينبغي على الإنسان أن يضعها تحديد أهداف في حياته يشكِّل الوصول إليها علامةً على تحقيق النَّجاح في العمل، فبعض التَّجار مثلاً يضع نسبةً من المبيعات المتحقَّقة هدفاً يسعى للوصول إليه، وإنَّ تحقيق هذا الهدف يشكِّل علامةً على نجاح المؤسسة وأنَّ نشاطاتها تنصب بشكلٍ صحيحٍ لتحقيق الهدف، ولا شكَّ بأنَّ التَّاجر الذي يصل إلى هدفه يكون قد وضع أساليب لتحقيقه، فالأساليب والطُّرق هي المكوّن الثَّاني من مكوّنات النَّجاح أو خطوات النَّجاح في العمل، فالهدف لا يمكن أن يتحقَّق بدون السَّعي إليه. ويجب أن يراعي الإنسان عند وضع الأساليب أن تكون مشروعة، فالغاية أو الهدف لا تبرّر الوسيلة، فيسعى الإنسان لوضع الوسائل المشروعة الممكنة لتحقيق أهدافه، وعلى الإنسان أن يتنبّه إلى مسألةٍ هامّةٍ حين يريد النَّجاح في الحياة، وهي توفّر الإرادة والعزيمة عنده لتحقيق النَّجاح، فبدون ذلك لا يستطيع أن يقدِّم شيئاً في حياته، وتراه يضع الأهداف تلو الأهداف بدون أن يحرز أيَّ تقدّمٍ في تحقيق أي منها. وعلى الإنسان أن يكون صادقاً متحلياً بكلِّ صفات الأخلاق الحميدة التي تجبّ النَّاس إليه، كما ينبغي له أن يحمل في نفسه روح العمل مع الفريق، لأنَّ الإنسان منفرداً لا يستطيع أن يصنع شيئاً بدون أن يجتمع مع غيره من النَّاس ويتعاونوا من أجل النَّجاح في أعمالهم المختلفة، فالنَّاس مسخَّرون لبعضهم البعض، فالبائع لا ينجح بدون أن تكون عنده قنوات توزيع مثلاً يكون قادراً على التَّواصل معها لتحقيق النَّجاح في عمله، كما أنَّ الله يبارك في العمل الجماعي ويد الله مع الجماعة.

يجب مراعاة بعض الأمور للنجاح في العمل، ومنها:

العناية بالذات: إنَّ الأشخاص الطموحين هم بالعادة أقلَّ عنايةً بأنفسهم، ولكن ذلك قد يجعلهم أقلَّ إنتاجيةً، وبذلك يجب الاهتمام بالنفس من خلال الحصول على قسطٍ كافٍ من النوم، وممارسة التمارين الرياضية، والحصول على طعامٍ مغذٍ، والحفاظ على الأصدقاء المقربين.

إحاطة النفس بأشخاصٍ عظماء: إنَّ للتواصل أهميةً كبيرةً في تحقيق حياةٍ مهنيةٍ ناجحةٍ، حيثُ يتمُّ الحصول على العديد من فرص العمل من خلال المعارف. مهارة تعلُّم كيف تتعلم: هذه المهارة من شأنها أن تساعد على النجاح في أيِّ وظيفةٍ، كما أنَّها تساعد على التعلُّم السريع لجميع الجوانب.

تحتاج الأعمال التجارية إلى الجهد الكبير حتى يكتب النجاح لها بشكل كبير، فالعمل التجاري ليس عملاً بسيطاً أو عملاً سهلاً، فالتجارة تعتمد بشكل كبير جداً على التخطيط الجيد والناجح والواعي، من أهم العوامل التي تعتمد مدى نجاح الأعمال، إضافة إلى التخطيط، التنظيم والإدارة الواعية والمسؤولية والتوظيف والمراقبة وغيرها العديد من المهارات المختلفة، ولكن التخطيط يعتبر العنصر الأهم من عناصر البدء ومن عناصر استمرار وتطوير ونجاح الأعمال التجارية. فالتخطيط الناجح هو نصف الطريق وبداية النجاح. يبدأ التخطيط بداية بعمل دراسة جدوى اقتصادية لمدى نجاح المشروع التجاري، بحيث تأخذ هذه الدراسة العديد من العوامل مثل المنافسين ومدى تقبُّل الناس للبضائع والأسعار المقترحة وتوقعات الربح وما إلى ذلك من أمور، فالجدوى الاقتصادية هي أمر مهم جداً سواء لمشروع اقتصادي تجاري أم لمشروع اقتصادي صناعي، حيث إنه يعطي انطباعاً مبدئياً عن طبيعة العمل ووضعه، حيث إنها تعمل على

مساعدة صاحب العمل باتخاذ القرارات. إضافة إلى ذلك تُعدّ الدعاية والإعلان من أهم الأمور التي تساعد وبشكل كبير جداً في عملية تحديد مدى الانتشار ومدى معرفة الناس بهذه الأعمال، إضافة إلى أنها تساعد في تحبيب العملاء بما تمتلكه هذه المؤسسات التجارية ومنتجاتها أو خدماتها وترغيبهم عن طريق الأسلوب المميز والمبتكر في الإعلان. فالإعلان هو السبيل الأول لنشر فكرة المؤسسة وعملها بين الناس. بعد ذلك يأتي دور العناية بالعملاء، فالعملاء هم من يحددون هل نجحت المؤسسة أم لا، لأنهم هم من سيشترون ما تبيعه هذه الشركة، كما أنهم هم من سيعملون على زيادة دخل الشركة وتحديد هل ستستمر الشركة أم لا. ومن هذه الأهمية الكبيرة للعملاء، نجد أن المؤسسة يتوجب أن تعتني بالعملاء بشكل خاص، عن طريق توفير قسم خاص بهم يكون مدرباً على التعامل مع كافة أصناف العملاء، فالعميل قد يكون شخصاً هادئ الأعصاب كما أنه قد يكون عصبياً أم أنه قد يكون شخصاً مهذباً أو شخصاً وقحاً، لهذا يتوجب معرفة طريقة التعامل مع كل هذه الأصناف من البشر. كما ويتوجب التركيز بشكل كبير جداً على احتياجات العملاء لأن التركيز على احتياجاتهم هو الذي سيعمل على تطوير العمل وضمان توزيع هذه المنتجات بشكل كبير جداً. وأخيراً ومن أهم أسرار نجاح الأعمال التجارية المختلفة أن يعمل التاجر على ضمان جودة منتجاته وأن ينافس في الأسعار وأن لا يكون طامعاً في الربح السريع وما إلى ذلك من أمور تضعف من قوة العمل التجاري.

(انتهى عاشرًا - طريق النجاح في العمل)

## أحد عشر : عقبات طريق النجاح:



يواجه المرء في حياته كثيراً من المشاكل والعقبات التي تحول بينه وبين تحقيق أهدافه، وتختلف درجة وشدة هذه العقبات حتى قد تصل شدتها إلى أن يصيب المرء حالة من الإحباط واليأس تجعله يستسلم لهذه المعوقات ويعتقد أنه لا خلاص منها.

وإذا أراد الإنسان تغيير حاله وتطوير ذاته والسعي إلى الكمال فإنه حتماً سيواجه معوقات كبيرة وكثيرة وأول هذه المعوقات وأشدها هو نفسه، إذ إن أكبر المعوقات هي التي تنبعث من الذات. ولهذا نجد القرآن الكريم ينسب الخلل والقصور إلى النفس الإنسانية [أَوَلَمْآ أَصَابَتْكُمْ مُّصِيبَةٌ قَدْ أَصَبْتُمْ مِّثْلَيْهَا قُلْتُمْ أَنَّى هَذَا قُلْ هُوَ مِنْ عِنْدِ أَنْفُسِكُمْ إِنَّ اللَّهَ عَلَى كُلِّ شَيْءٍ قَدِيرٌ {165/3}] [آل عمران:165]، قال أبو جعفر: يعني تعالى ذكره بذلك: أوحين أصابتكم، أيها المؤمنون، "مصيبة"، وهي

القتلى الذين قتلوا منهم يوم أحد، والجرحى الذين جرحوا منهم بأحد، وكان المشركون قتلوا منهم يومئذ سبعين نفرا" قد أصبتم مثلها "، يقول: قد أصبتم، أنتم أيها المؤمنون، من المشركين مثلي هذه المصيبة التي أصابوا هم منكم، وهي المصيبة التي أصابها المسلمون من المشركين ببدر، وذلك أنهم قتلوا منهم سبعين وأسروا سبعين" قلتُ أنى هذا "، يعني: قلتُ لما أصابتم مصيبتكم بأحد" أنى هذا"، من أي وجه هذا؟ ومن أين أصابنا هذا الذي أصابنا، ونحن مسلمون وهم مشركون، وفيما نبي الله صلى الله عليه وسلم يأتيه الوحي من السماء، وعدونا أهل كفر بالله وشرك؟" قل " يا محمد للمؤمنين بك من أصحابك " هو من عند أنفسكم "، يقول: قل لهم: أصابكم هذا الذي أصابكم من عند أنفسكم، بخلافكم أمري وترككم طاعتي، لا من عند غيركم، ولا من قبل أحد سواكم" إن الله على كل شيء قدير"، يقول: إن الله على جميع ما أراد بخلقه من عفو وعقوبة، وتفضل: وانتقام" قدير"، يعني: ذو قدرة. ثم اختلف أهل التأويل في تأويل قوله: " قل هو من عند أنفسكم"، بعد إجماع جميعهم على أن تأويل سائر الآية على ما قلنا في ذلك من التأويل.

فقال بعضهم: تأويل ذلك: " قل هو من عند أنفسكم"، بخلافكم على نبي الله صلى الله عليه وسلم، إذ أشار عليكم بترك الخروج إلى عدوكم والإصهار لهم حتى يدخلوا عليكم مدينتكم، ويصيروا بين أطامكم، فأبيتم ذلك عليه، وقلتم: "اخرج بنا إليهم حتى نصرهم لهم فنقاتلهم خارج المدينة". فالمصائب والأخطاء في غالبها مبعثها من النفس، فعملية البناء والهدم تبدأ أولاً من الداخل من النفس [إِنَّ اللَّهَ لَا يَغَيِّرُ مَا بِقَوْمٍ حَتَّى يُغَيِّرُوا مَا بِأَنْفُسِهِمْ] {الرعد:11}، الآية الكريمة آية عظيمة تدل على أن الله تبارك وتعالى بكمال عدله وكمال حكمته لا يغيّر ما بقوم من خير إلى شر، ومن شر إلى خير ومن رخاء إلى شدة، ومن شدة إلى رخاء حتى يغيّروا ما بأنفسهم، فإذا كانوا في صلاح واستقامة وغيّروا غير الله عليهم

بالعقوبات والنكبات والشدائد والجذب والقطط، والتفرق وغير هذا من أنواع العقوبات  
 جزاء وفاقاً قال سبحانه: [وَمَا رَبُّكَ بِظَلَّامٍ لِّلْعَبِيدِ {46/41}] سورة فصلت: 46، وقد يهملهم  
 سبحانه ويملي لهم ويستدرجهم لعلهم يرجعون ثم يؤخذون على غرة كما قال  
 سبحانه: [فَلَمَّا نَسُوا مَا ذُكِّرُوا بِهِ فَتَحْنَا عَلَيْهِمُ أَبْوَابَ كُلِّ شَيْءٍ حَتَّى إِذَا فَرِحُوا بِمَا أُوتُوا أَخَذْنَاهُم بَغْتَةً  
 فَإِذَا هُمْ مُبْلِسُونَ {44/6}] سورة الأنعام: 44، يعني آيسون من كل خير، نعوذ بالله من  
 عذاب الله ونقمته، وقد يؤجلون إلى يوم القيامة فيكون عذابهم أشد كما قال  
 سبحانه: [وَلَا تَحْسَبَنَّ اللَّهَ غَافِلًا عَمَّا يَعْمَلُ الظَّالِمُونَ إِنَّمَا يُؤَخِّرُهُمْ لِيَوْمٍ تَشْخَصُ فِيهِ الْأَبْصَارُ  
 {42/14}] سورة إبراهيم: 42، والمعنى أنهم يؤجلون ويهملون إلى ما بعد الموت، فيكون  
 ذلك أعظم في العقوبة وأشد نقمة. وقد يكونون في شر وبلاء ومعاصي ثم يتوبون إلى الله  
 ويرجعون إليه ويندمون ويستقيمون على الطاعة فيغير الله ما بهم من بؤس وفرقة،  
 ومن شدة وفقر إلى رخاء ونعمة، واجتماع كلمة وصلاح حال بأسباب أعمالهم الطيبة  
 وتوبتهم إلى الله سبحانه وتعالى، وقد جاء في الآية الأخرى: [ذَلِكَ بِأَنَّ اللَّهَ لَمْ يَكُ مُغَيِّرًا  
 نِعْمَةً أَنْعَمَهَا عَلَى قَوْمٍ حَتَّى يُغَيِّرُوا مَا بِأَنْفُسِهِمْ وَأَنَّ اللَّهَ سَمِيعٌ عَلِيمٌ {53/8}] سورة الأنفال: 53،  
 فهذه الآية تبين لنا أنهم إذا كانوا في نعمة ورخاء وخير ثم غيروا بالمعاصي غير عليهم ولا  
 حول ولا قوة إلا بالله، وقد يهملون كما تقدم والعكس كذلك إذا كانوا في سوء ومعاص،  
 أو كفر وضلال ثم تابوا وندموا واستقاموا على طاعة الله غير الله حالهم من الحالة  
 السيئة إلى الحالة الحسنة، غير تفرقهم إلى اجتماع ووثام، وغير شدتهم إلى نعمة وعافية  
 ورخاء، وغير حالهم من جذب وقحط وقلة مياه ونحو ذلك إلى إنزال الغيث ونبات

الأرض وغير ذلك من أنواع الخير. وغالب الحال أن التأثير الخارجي لا يكون له أثر كبير ما لم يكن هناك قابلية من الداخل.

وعندما ندرك أن أساس التغيير - سلباً وإيجاباً - هو التغيير الداخلي وأن العوامل الخارجية ليست أساسية في التغيير فإن الاهتمام الأولي يكون للداخل سواء كان للفرد أو الأمة بمجموعها في مقابلة الأمم. وهذا المسلك ضروري لمن أراد أن يتغلب على كثير من الإخفاقات ويتخلص من الإحباط أن يتجه إلى نفسه فيقوم بإصلاحها وتهذيبها وتقويمها. ومن أراد أن يغيّر من حاله ويرتقي بها في سلم الكمال فعليه أن يوطّن نفسه على مواجهة الصعاب، وليعلم أن الطريق لن يكون سهلاً خالياً من الأكدار والمنغصات، ومن أراد التغيير دون أن تواجهه مشاكل في الطريق فهو لم يعرف حقيقة الحياة وطبيعة التحول والترقي. وإذا كانت المعاناة من ضروريات التغيير فإن الأمر السلبي الذي قد يصاحب التغيير هو حالة الإحباط التي قد تصيب الإنسان من هذه المعاناة؛ والحقيقة أن الإنسان قد يجعل من الإحباط قوة دافعة للإنجاز وتحقيق أهدافه وطموحاته، فبالإمكان تحويل الإحباط إلى حدث إيجابي.

إننا إذا نظرنا إلى الشيء الإيجابي في أمر ما فإننا نكون قادرين على حل مشاكلنا وتجاوز الوضع بطريقة أسرع وأسهل من هؤلاء الذين لا يرون إلا السلبيات والوقوف عند الإحباطات. فهناك فرق بين أن تكون ضحية أو أن تكون المنتصر. فأنت إذا نظرت إلى الإحباط على أنه منحة وهدية فإنك تكون قادراً على تجاوز هذا الإحباط وتحسين حياتك وتحقيق أحلامك.

إن تفاعلنا الأولي مع أي عقبة قد يُشكّل نوعاً من الإحباط أو يبعث أفكاراً تدميرية لا تنتج لنا عملاً إيجابياً. لذا علينا أن نغيّر نظرتنا إلى الوضع وأن نتعامل مع الإحباط - إن وجد - بالصورة الآتية:

أولاً: الإحباط يدل على أنك بحاجة إلى أن تتخذ خطوة للوراء.

كثير من الناس تشغلهم الأحداث الجزئية والجانبية عن الهدف الكلي والغاية الكبرى التي يسعى إليها، ولذلك على الإنسان أن يقف ويتعد قليلاً عن الحدث كي ينظر إلى الصورة بشكل كامل. اتخذ وقتاً كافياً لإعادة تأكيد الهدف الأساسي وانظر هل لازلت تسير في الطريق الصحيح. فهذه الوقفة التأملية قد تكتشف فيها أنك قد سلكت طريقاً لم يخطر على بالك أنك قد تسلكه يوماً ما.

ثانياً: العقبات تُعطي فرصة رائعة للعصف الذهني

أحياناً عندما نضع الخطط ؛ فإننا مباشرة نفكر في الحل ونتجه إليه دون دراسة كافية للخيارات الممكنة. وعندما تصاب بالإحباط فإنك تتجه إلى العصف الذهني، وهي دراسة لجميع الحلول والخيارات الممكنة، وبالتالي قد تكتشف طرق أكثر فعالية بقليل من الجهد والتفكير.

ثالثاً: الإحباط علامة بأنك بحاجة للراحة:

بعض الأشخاص عندما يواجهون عقبات في الطريق فإنهم يضخمون هذه العقبات ويعطونها أكثر مما تستحق من الوقت والجهد، مما قد يسبب ضغط نفسي يحول بينه وبين إدراك الحل. وإعطاء النفس فترة من الراحة أمر ضروري، فالضغط النفسي قد يصور الأمر على غير حقيقته مما يتعذر على الإنسان اكتشاف الحل. فقد نبذل جهداً قوياً وعملاً شاقاً تجاه تحقيق أهدافنا أو مشروعاتنا ومع ذلك نجد الإخفاق، وأحياناً نلتصق بعمل ما حتى إننا لا نستطيع أن نرى عملاً غيره، ولا ندري لماذا؟ وهذه النقطة بالذات تجعل كثيراً من الناس



يقلعون ويتركون أعمالهم التي شرعوا فيها، ولهذا إعطاء النفس قسط من الراحة أمراً ضرورياً للاستمرار.

رابعاً: الإحباط فرصة للنجاح:

إذا نظرت إلى الإحباطات التي تواجهها كفرض وخبرات اكتسبتها فإنك ستواصل في مسيرك وتتغلب على العقبات والمشاكل التي تواجهك. فليس هناك فشل مطلق؛ بل مع الفشل هناك خبرات ومعلومات حصلت عليها، فغالب الشر ينطوي على شيء من الخير، إننا نحتاج فقط أن نتعلم كيف نتعامل مع الإحباط. ونظرتنا وطريقتنا مهمة جداً في ذلك وقد قيل: "يرى المتشائم العقبات في كل فرصة، ويرى المتفائل الفرصة في كل عقبة"، لذلك انظر إلى عملك بدقة ستجد على الأقل هناك شيئاً صحيحاً، وهذا رائع، عندها أسأل نفسك: كيف يمكن تطوير ذلك النجاح؟ بوضعك هذا السؤال فأنت أخرجت نفسك من الحالة السلبية المحبطة وعدت لتركز على الوضع الإيجابي، وبالتالي ستتغلب على المشاكل التي تواجهها بإذن الله تعالى.

إن سبب إحباطنا - أحياناً - هو في مكوثنا على حال واحد وعدم التغيير، ونظن أن هذا هو قدرنا ويجب علينا أن نرضى بهذا الواقع ونتعايش معه، وهذا في واقع الأمر سلب لقدرات الإنسان، فالإنسان إذا كان في وضع سيء فعليه أن يغيّر هذا الوضع فهو لن يخسر حالة حسنة. والحياة مكان للفرص ولن تنال الفرص إلا بالسعي والبحث عن هذه الفرص.<sup>41</sup>

هناك العديد من العقبات التي توجد في طريق النجاح، ومن هذه العقبات:

<sup>41</sup> مقال للكاتب مبارك عامر بقنة بعنوان: "الإحباط قوة دافعة للنجاح".

اختلاق الأعذار: يجب وقف إلقاء اللوم على الآخرين، وتحمل مسؤولية الأخطاء.

التركيز على السلبيات: ليس من المفترض تجاهل الأمور السلبية، ولكن يجب عدم

إعطائها اهتماماً كبيراً، فالتركيز على السلبية يمنع تحقيق الإنجازات.

الخوف من الفشل: يجب التعامل مع الفشل على أنه فرصة للتعلم، وليس انعكاساً

للشخصية، أو أنه صفة معيبة، وكل ما يجب فعله هو بذل أقصى جهد للنجاح.

(انتهى أحد عشر - عقبات طريق النجاح)



## اثنا عشر : قصص في النجاح:



### القصة الأولى: الأنسولين وحياة الملايين:

يعدّ دواء الأنسولين بأنّه الدواء الأكثر شهرةً وقيمةً وانتشاراً في القرن العشرين حتّى يومنا هذا، وبفضل اكتشاف هذا العلاج والدواء السحريّ، تمّ إنقاذ ولا يزال يتم إنقاذ الملايين من البشر من موتٍ محقّق؛ حيثُ استخدم الأنسولين في علاج مرض السكري، والذي يعتمد على حقن الأنسولين في العلاج، فلقد كانت الإصابة بمرض السكري قبل عام ألف وتسعمائة وواحد وعشرين ميلاديّة تعني الموت المؤكّد للمصاب به بعد فترةٍ وجيزة، فقد كان يعتبر داءً عضالاً ولا شفاء منه، وينتهي المبتلى به بالموت. لقد تمّ اكتشاف الأنسولين لأول مرةٍ والتعرّف عليه من قبل العالم الألماني بول لانجرهانز، وذلك في عام ألف وثمانمائة وتسعة وثمانين ميلاديّة؛ حيثُ لاحظ وجود خلايا على سطح البنكرياس لها لونٌ خاص بها ومختلف عن باقي أجزاء البنكرياس، وأطلق على هذا الجزء التسمية المعروفة بجزر لانجرهانز، والتي سمّاها على اسمه، واكتشف أيضاً أنّ

هذه الجزر تفرز من ضمن الهرمونات العديدة التي تقوم بإفراز هرمونٍ ذي طبيعةٍ بروتينيةٍ أطلق عليه اسم هرمون الأنسولين، ولكنه كان يعتقد آنذاك بأن هذا الهرمون لا تتعدى وظيفته المشاركة في عملية الهضم في جسم الإنسان فقط. وفي عام ألف وتسعمائة واثنين وعشرين ميلادية تمكّن العالم الكندي الأصل فريدريك بانتينغ<sup>42</sup> من اكتشاف علاقة هرمون الأنسولين بضبط وخفض كمية السكر الزائدة في دم الإنسان، وتأكد أنّ هذا الهرمون هو المسؤول الأول والأخير في الجسم عن هذه العملية المعقدة والفاقة الأهمية بالنسبة للإنسان، ألا وهي الحفاظ على معدّل طبيعي للسكر؛ بحيث لا يزيد ولا ينقص في الدم، وبناءً على ذلك بدأ باستخراج هذا الهرمون من بنكرياس الأبقار والخنازير، وحقنه لمرضى يعانون من زيادة نسبة السكر في دمائهم، وقد بدأ تجاربه بحقن طفل مصاب يبلغ من العمر أربعة عشر عاماً، وقد كان ميؤوساً من علاجه، وكان أهله ينتظرون ويتوقعون موته بين ساعةٍ وأخرى، ولكن ما إن تمّ حقنه بالأنسولين حتى استردّ صحته وعافيته، وعاد ليحيا حياةً صحيّةً وطبيعيّةً على أكمل وجه. وهكذا وبفضل هذا الدواء - الأنسولين - الخارق تمّ إخراج مرض السكري من دائرة الأمراض المميتة، وبات هذا المرض - وإن كان لا يزال مرضاً عضالاً يلازم المصاب به طيلة حياته - مرضاً يمكن التعايش معه بشكلٍ طبيعيٍّ ما دام استمرّ المريض ملازماً ومواظباً على العلاج بشكلٍ منتظم، ويتوافر الأنسولين

<sup>42</sup> فريدريك غرانت بانتينغ: بالإنجليزية: (Frederick Grant Banting) طبيب كندي، ولد في 14 نوفمبر 1891 وتوفي في 21 فبراير 1941، حصل على جائزة نوبل في الطب لعام 1923 مناصفة مع الأستاذ الكندي جون مكليود. اكتشف علاج مرض السكر الأنسولين عام 1921. اقتسم بانتينغ نصيبه المالي من الجائزة مع تلميذه وشريكه في أبحاثه تشارلز بست الذي لم تشمله الجائزة بشكل رسمي لكونه طالباً في ذلك الحين، كما اقتسم مكليود جائزته مع ج. ب. كوليپ J. B. Collip الذي ساعده فيما بعد في تنقية الأنسولين. الحكومة الكندية منحتة مُرتب مدى الحياة للعمل على أبحاثه. في 1934 منح رتبة نبيل من قبل الملك جورج ألبرت. وفي 2004، حصل فريدريك بانتينغ بالتصويت على المركز الرابع في برنامج أفضل الكنديين.

في الصيدليات بأنواع مختلفة، فمنه ما هو سريع المفعول ويكون ذا لونٍ أبيض متعكّر، ومنه ما هو طويل المفعول، ويعمل ببطء وبالتدريج، ويكون لونه كالماء.

القصة الثانية: قصة العامل الذي لا يمتلك بريد إلكتروني:

شاب بسيط في بداية حياته المهنية، تقدم لطلب وظيفة عامل نظافة في شركة مايكروسوفت العالمية، وخلال المقابلة الشخصية تم قبوله في الوظيفة التي قدم عليها، ولكن طلب منه المسئول أن يقوم بكتابة بريده الإلكتروني في طلب تقديم الوظيفة الخاص به وذلك لإرسال قائمة المهام والتفاصيل وكذلك التواصل مع الشركة من خلاله، ولكن الرجل اعتذر عن امتلاكه بريد إلكتروني خاص به، حيثُ إنه لا يمتلك جهاز كمبيوتر من الأساس في منزله، فجاء رد المسئول غريب وصادم للرجل المسكين قائلاً: مَنْ لا يملك بريد إلكتروني فليس له وجود من الأساس، ومن ليس له وجود لا يحق له العمل !

خرج الرجل من المقابلة حزيناً وفي جيبه لا يملك إلا عشر دولارات فقط، فأخذ يفكر كيف سيجد وظيفة أخرى، وكيف سيصرف على نفسه وعائلته بهذا المبلغ الزهيد جداً حتى يجد وظيفة أخرى، وفي طريقه عائداً إلى المنزل صادف رجل يبيع الطماطم ويتجمع الناس حوله، لمعت الفكرة في خياله وقرر شراء صندوق من الطماطم وبدأ ببيعه في الأسواق، وبالفعل نجح في بيعه وكسب بعض المال، فقرر أن يكرر هذه العملية حتى حصل على مكسب 60 دولار، ومن هنا بدأ يشتري ويبيع كل يوم حتى تمكن من شراء عربة ثم شاحنة ثم أسطول شاحنات، وبعد مرور خمسة سنوات أصبح واحد من أكبر موردين الأغذية في الولايات المتحدة الأمريكية رغم كونه لا يمتلك بريدًا إلكترونيًا.

القصة الثالثة: قصة نجاح جاك ما صاحب موقع علي بابا للتسوق:

لم يكن جاك ما طالب متفوق في حياته الدراسية، فقد فشل مرتين بالحصول على القبول في الجامعة التي وصفها لاحقاً بأنها كانت أسوأ جامعة في بلاده، إلا أن ذلك لم يمنعه من تطوير لغته الإنجليزية من خلال التعامل مع السياح الأجانب في الفنادق وغيرها، حتى تمكن في النهاية من دخول الجامعة وتخرج منها أستاذاً للغة الإنجليزية، عمل في بداية حياته مدرساً براتب 12 دولار، وكان حلمه أن يعمل في التجارة وقد تمكن من تحقيق ما أراد.

بعد أن تخرج من الجامعة قدم على طلب هجرة إلى أمريكا وتم رفضه 16 مرة، وفي إحدى محاولاته للبحث عن الوظيفة تقدم بطلب عامل نظافة في مطعم كنتاكي لكنه الوحيد الذي تم رفضه من بين 30 شخصاً متقدمين للوظيفة، وصل جاك ما للإفلاس، فتقدم للشرطة وتم قبول 14 شخصاً ماعدا هو وشخص آخر عمره 82 عاماً.

وعندما وصل جاك ما للإفلاس التام لمعت في رأسه فكرة مجنونة، وهي أن ينافس موقع أمازون وإي باي، أقوى مواقع التسوق على مستوى العالم، بدأ علمه بمبلغ بسيط جداً، كان جزء منها ديون من زوجته وأصدقائه.

خلال إحدى رحلاته إلى سياتل وجد جاك ما لدى أحد أصدقائه ما كان يعرف حينها باسم الشبكة العالمية، بحث فيها عن كلمة بيرة فلم يجد لها أي نتائج مصدرها الصين، ولذلك عندما عاد إلى الصين قام بإنشاء تشاينا بيجز والتي أصبحت فيما بعد تعرف باسم علي بابا، وبينما كان جاك ما جالساً في أحد مقاهي سان فرانسيسكو سأل إحدى النادللات: ماذا يخطر في بالك عند سماعك اسم علي بابا؟ فأجابته: "افتح يا سمسم"، وهنا صرخ جاك قائلاً: هذا هو الاسم الذي أبحث عنه تماماً.

كان جاك ما ليس بارعاً على الإطلاق في مجال التكنولوجيا وذلك على الرغم من أنه أسس واحدة من أكبر الشركات التقنية في العالم، إلا أنه لم يكن يعرف سوى إرسال واستقبال رسائل البريد الإلكتروني وتصفح الإنترنت عبر حاسوبه الشخصي، وكان يقضي جل وقته في تعلم الطب الصيني التقليدي ولعب البوكر، و بعد مرور 11 سنة من العمل المتواصل والاجتهاد تربح موقع علي بابا على عرش أكبر سوق على الويب، ووصل رأس ماله إلي 29 مليار دولار.

(انتهى اثنا عشر - قصص في النجاح)





## المصادر والمراجع:

أولاً: القرآن الكريم.

ثانياً: المراجع العربية:

- أبو غنيمه، محمد صبحي، نظرة في أعماق الإنسان - على ضوء (تفكير جديد في الطب)، منشورات مكتبة الأسرة الأردنية (وزارة الثقافة) - القراءة للجميع، 2010م.
- تيم، محمود، تباً للمستحيل... لا مستحيل، دار النورس للنشر والتوزيع، بيروت، 2009م.
- الجبوري، جاسم، العقل الباطن " عالم خفي من الأسرار والرموز"، دار التراث للنشر والتوزيع، بغداد، 2000م.
- الجلبي، علي عبد الرزاق، المشكلات الاجتماعية (دراسات معاصرة في العنف)، دار المعرفة الجامعية، الإسكندرية، 2005م.
- الحناقيق، عبد الناصر، الرموز والإشارات في خفايا العقل الباطن، دار المعرفة العلمية للنشر والتوزيع، بيروت، 2007م.
- الخوالدة، حمد سالم، أمن النفوس من الوسواس الخناس، وزارة الثقافة الأردنية، عمان، 2016م.
- الرفاعي، نعيم، الصحة النفسية (دراسة في سيكولوجية التكيف)، مطبعة ابن حيان، دمشق، ط 6، 1983م.
- زايد، أحمد، العنف في الحياة اليومية في المجتمع المصري، المركز القومي للبحوث، القاهرة، 2002م.
- الساعاتي، حسن، النظريات الاجتماعية، دار الفكر العربي للنشر والتوزيع، القاهرة، 1999م.

- سلمان، يوسف، خفايا العقل الباطن، دار التقدم العلمي للنشر والتوزيع، بيروت، 2004م.
- سليم، أشرف محمد، رحلة في أعماق العقل الباطن، دار النهضة العربية للنشر والتوزيع، بيروت، 2009م.
- الشاذلي، كريم، عِش عظيمًا، دار أجيال للنشر والتوزيع، القاهرة، 2012م.
- الشاذلي، كريم، كم حياة ستعيش؟، دار أجيال للنشر والتوزيع، القاهرة، 2011م.
- صبحي، كريم، صعود القمة بالإرادة القوية، دار الإبداع الثقافي للنشر والتوزيع، بيروت، 2011م.
- صبري، جرجس، مشكلة السلوك السيكوباتي (بحث في علم النفس الطبي الاجتماعي)، دار المعارف، القاهرة، 1946م.
- عبد الستار، إبراهيم، العلاج النفسي الحديث (قوة للإنسان)، المجلس الوطني للثقافة والفنون والآداب، الكويت، 1980م.
- العبد، حامد عبد العزيز، علم نفس التفكير والقدرة، مكتبة النهضة العربية، القاهرة، 1976م.
- عفيفي، محمد كامل، الصحة واللياقة البدنية، دار حراء للنشر والتوزيع، القاهرة، 1997م.
- العلوان، عبير سليمان، برمجة الحاسوب العقلي - قدرات غير محدودة، دار البيت العتيق للنشر والتوزيع، عمان، 2010م.
- فرج، عبد اللطيف حسين، الاضطرابات النفسية، دار الحامد للنشر والتوزيع، عمان، 2009م.
- فطيم، لطفي، مدخل إلى علم النفس الاجتماعي، مكتبة الأنجلو المصرية، القاهرة، 1995م.

- الفقي، إبراهيم، المفاتيح العشر للنجاح، دار الـاية للنشر والتوزيع، القاهرة، 2017م.
- الفقي، إبراهيم، قوة الثقة بالنفس، دار سما للنشر والتوزيع، القاهرة، 2017م.
- القوسي، عبد العزيز، أسس الصحة النفسية، مكتبة النهضة المصرية، القاهرة، 1970م.
- كامل، مجدي، الغذاء والصحة، دار الأمين للطباعة والنشر والتوزيع، القاهرة، 1995م.
- كمال، طارق، سيكولوجية الشباب - تنمية الشباب اجتماعياً، مؤسسة شباب الجامعة، الإسكندرية، 2005م.
- مبيضين، محمد وزميله، الرياضة والصحة في حياتنا، دار كنوز المعرفة للنشر والتوزيع، عمان، 2012م.
- محمد، عثمان، الأمراض التي يسببها الضغط النفسي، وطرق الوقاية منها، دار الفـصل للنشر والتوزيع، بغداد، 1998م.
- النقيب، يحيى، علم النفس الرياضي، الرئاسة العامة لرعاية الشباب، الرياض، 1990م.
- هبة، كارمن، غرائب وعجائب العقل الباطن، دار التقدم العلمي للنشر والتوزيع، بيروت، 2009م.
- ياسين، عطوف محمود، علم النفس العيادي (الكلينيكي)، دار العلم للملايين، بيروت، 1981م.



# المحتويات

7	مقدمة.....
11	أولاً: تعريف النجاح:.....
23	ثانياً: خطوات طريق النجاح:.....
66	ثالثاً: كيفية تحقيق النجاح :.....
71	الدوافع:.....
74	المهارة:.....
75	التصوّر:.....
76	الفعل:.....
77	التوقع: .....
78	الالتزام: .....
79	المرونة: .....
80	الصَّبْر:.....
81	الانضباط:.....
84	رابعاً: علم نفس النجاح:.....
92	خامساً: الفشل: .....
93	أ- عوامل الفشل:.....
94	ب- تخطي الفشل: .....
97	ج- كيفية محاربة الفشل: .....
100	سادساً: قوة الإرادة:.....
100	ضعف الإرادة:.....

100	تعزيز قوة الإرادة:
103	سابعاً: الوقت في حياتنا:
115	ثامناً: التسامح في حياتنا طريقاً نحو النجاح:
121	تاسعاً: السعادة في حياتنا:
133	عاشراً : طريق النجاح في العمل:
139	أحد عشر : عقبات طريق النجاح:
147	اثنا عشر : قصص في النجاح:
147	القصة الأولى: الأنسولين و حياة الملايين:
149	القصة الثانية: قصة العامل الذي لا يمتلك بريد إلكتروني:
150	القصة الثالثة: قصة نجاح جاك ما صاحب موقع علي بابا للتسوق:
153	المصادر والمراجع: